



Trupul Tău cel sfânt, Doamne Iisuse  
Hristoase, Dumnezeul meu, să-mi fie  
mie, spre viața de veci, și Sângele Tău  
cel scump, spre iertarea păcatelor.

STAREȚUL GHEORGHE ZĂVORĂȚUL • ÎNDRUMAR PENTRU SPOVEDANIE



# ÎNDRUMAR PENTRU SPOVEDANIE

STAREȚUL GHEORGHE ZĂVORĂȚUL



Traducere din limba rusă: Olga Bersan

Ediție îngrijită de L. S. Desartovici

Corectura: Ionela Vădan

Coperta: Călin Nemeș & Olga Bersan

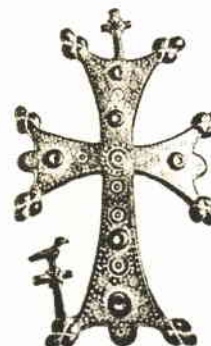
Coperta 1: Cruce bizantină de procesiune (15 x 9 cm),  
provenind din Armenia, veacurile X-XII, aflată astăzi  
într-o colecție particulară din Marea Britanie

Coperta 4: Mântuitorul Hristos dăruind Trupul și  
Sângele Său spre împărtășire (icoană pe lemn)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a  
României

GHEORGHE DIN ZADONSK

Îndrumar pentru spovedanie / Starețul  
Gheorghe din Zadonsk; trad.: Olga Bersan;  
ed. îngrijită: L. S. Desartovici. - București:



# ÎNDRUMAR PENTRU SPOVEDANIE

alcătuit de

**STAREȚUL GHEORGHE  
ZĂVORĂȚUL DIN ZADONSK**

cuprinzând și rugăciuni  
de pocăință și mărturisire  
ale

Sfinților Ierarhi și Stareți

· DIMITRIE AL ROSTOVULUI · TIHON DIN  
ZADONSK · IGNATIE BRIANCANINOV · IOAN  
DE KRONSTADT · EVRASTIE DIN PUSTIA  
GLINSKULUI · MACARIE DE LA OPTINA  
ALEXIE DIN PUSTIA SMOLENSKULUI · IOSIF  
DE LA OPTINA · MANUIL LEMEȘEVSKI · IOAN  
ȘAHOVSKI · ANTONIE DE SUROJ



Primiți un crâmpei  
din cugetul senin al Sfinților,  
vizitând

**FABRICA DE GÂNDURI BUNE**  
un proiect desfășurat sub patronajul  
Bisericii Ortodoxe Misionare a Studenților  
din Cluj-Napoca

\*\*\*\*\*  
**www.fabrica-de-ganduri-bune.ro**  
\*\*\*\*\*

## PROLOG

Apropierea de Sfânta Euharistie are trebuință de luare-aminte și cuget curat, după cuvântul de îndemn care se rostește în timpul Sfintei Liturghii înainte de împărtășirea credincioșilor: „Cu frică de Dumnezeu, cu credință și cu dragoste să vă apropiați”.

O treaptă de căpătâi în pregătirea primirii Sfintei Euharistii este Sfânta Spovedanie, poarta de taină prin care ne înfățișăm înaintea Mântuitorului Hristos așa cum suntem, avându-l ca martor pe duhovnic, preot al Dumnezeului Celui Preaînalt și mijlocitor pentru noi înaintea Sa.

Păcatul dintru început al strămoșilor i-a făcut pe aceștia să uite de Domnul și să zidească în mintea și în inima lor o lume pe care ei socoteau că este – măcar și pentru un răstimp – în afara privirii veșnice și atotcuprinzătoare a lui Dumnezeu. Această orbire sufletească o purtăm cu toții, până azi, iar începutul tămăduirii stă în puterile noastre. Este un act de curaj, însă această strădanie nu este desăvârșită de la prima mărturisire

\*\*\*\*\* 5 \*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
conștientă. Sfânta Spovedanie este un urcuș prin care omul intră pe calea ce duce la împărtășirea cu Trupul Domnului Hristos, Care, venind El Însuși întru noi, ne arată lucruri pe care înainte de a primi lumina Sfintei Împărtășanii nu le puteam deosebi în sufletul nostru. Astfel, primirea Euharistiei ne ajută să înțelegem din propriile mișcări lăuntrice că Lumina lui Hristos nu are nici o părtășie cu întunericul. În felul acesta începe să se facă simțită tot mai mult prezența lui Dumnezeu în viața și în sufletele noastre. Nu zadarnic, însăși rânduiala Spovedaniei îndeamnă preotul să-i spună aceste cuvinte pline de trezvie și adevăr celui care vrea să se mărturisească:

„Iată, fiule, Hristos stă nevăzut, primind mărturisirea ta cea cu umilință. Deci nu te rușina, nici te teme ca să ascunzi de mine vreun păcat, ci fără sfială spune toate câte ai făcut, ca să iei iertare de la Domnul nostru Iisus Hristos. Iată și sfânta Lui icoană înaintea noastră este. Și eu sunt numai un martor, ca să mărturisesc înaintea Lui toate câte-mi vei spune mie; iar de vei ascunde de mine ceva, să știi că toate păcatele îndoit le vei avea; ia seama dar, de

\*\*\* 6 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
vreme ce ai venit la doctor, să nu te întorci nevindecat”.

Cărticica de față își dorește să le vină în întâmpinare celor care își îndreaptă pașii către Taina Sfintei Spovedanii, punând înainte un îndrumar pentru Spovedanie alcătuit de Fericitul Gheorghe Zăvorâtul din Zadonsk (1789-†1836), bărbat de mare nevoință, recunoscut pentru puterea și discernământul său lăuntric de către toți marii stareți și Sfinți ruși ai veacului al XIX-lea. Fericitul Gheorghe Zăvorâtul este propus spre a fi trecut în rândul sfinților în sinaxarele Bisericii, canonizarea urmând a se înfăptui în perioada următoare. Cu toate că îndrumarul alcătuit de dânsul este concis și punctual, reușește să mijlocească o vedere de ansamblu asupra căderilor și împotmolirilor omenești.

În cuprinsul acestui îndrumar am așezat și câteva rugăciuni de pocăință ale Sfinților, din dorința de a înțelege anumite căderi omenești din perspectiva acestor bărbați dumnezeiești, care prin vederea, rugăciunea și viețuirea lor s-au împotrivit păcatului și întunericului sufletesc. Din această pricină am socotit că

\*\*\*\*\* 7 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
 pentru aceia care își doresc, este binevenit să poată împleni strădania lăuntrică de cercetare a conștiinței cu popasuri de rugăciune. Cu acest gând am cuprins în această cărticică câteva rugăciuni de mărturisire ale Sfinților Dimitrie al Rostovului (1651-†1709), Tihon din Zadonsk (1724-†1783), Ignatie Briancianinov (1807-†1867), Ioan de Kronstadt (1829-†1909), precum și ale Stareților Evrastie din Pustia Glinskului (†1855), Macarie de la Optina (1788-†1860), Alexie din Pustia Smolenskului (1846-†1928), Iosif de la Optina (1837-†1911) și cele ale Mitropolitului Manuil Lemeșevski (1884-†1968) ale Arhiepiscopului Ioan Șahovski (1902-†1989), și ale Mitropolitului Antonie de Suroj (1914-†2003).

În încheierea acestui prolog socotim că sunt foarte potrivite câteva cuvinte pline de duh ale Părintelui Arhimandrit Benedict Ghiuș (1904-†1990), unul dintre marii duhovnici pe care i-a avut Biserica Ortodoxă Română. Ultima parte a vieții a dorit să și-o trăiască în singurătate în liniștea Mănăstirii Cernica, unde era nelipsit de la Sfânta Liturghie. În fapt, în acest locaș monahal a trăit deopotrivă experiența însin-

\*\*\* 8 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
 gurării prin rugăciune și retragere, precum și experiența prin Liturghie și dialog cu fiii săi duhovnicești. Tocmai de aceea, cuvintele sale despre apropierea de Euharistie sunt călăuzitoare prin discernământul și profunzimea lor. Redăm în continuare câteva dintre gândurile sale<sup>1</sup>:

*În linii mari, Dumnezeu intervine în viața noastră prin cuvântul Său, prin dezlegarea de păcate dată de preotul Său, prin diversele slujiri consacrate ale membrilor Bisericii Lui, prin iradierea energiilor divine ale Harului Său multiform, dar mai presus de toate prin împărtășirea euharistică.*

*Cercetările patristice au dus la concluzia că un credincios mirean, dacă nu este oprit de duhovnicul său, se poate împărtăși ori de câte ori se săvârșește Sfânta Liturghie și, de asemenea, la concluzia că tradiția recomandă stăruitor să nu se*

<sup>1</sup> Cuvintele de aici ale Părintelui Benedict Ghiuș de aici încearcă să facă o sinteză a mai amplului său cuvânt cuprins în broșura: *În ce condiții ne putem împărtăși?*, publicată în anul 2003 la Editura Bizantină, sub îngrijirea Pr. Prof. Constantin Coman (p. 11, 26, 27, 28).

\*\*\*\*\* 9 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
celebreze nici o Liturghie fără un număr de credincioși care să se cuminece.

Ca un ecou de peste veacuri, răzbate până la noi adâncimea cuvintelor Sfântului Ioan Gură de Aur, adresate duhovnicilor: „Să nu crezi că a pune sub canon un penitent este o cruzime și o neomenie, ci ea se naște din blândețe, din dorința de vindecare și din buna purtare de grijă... Dar eu nu caut la mulțimea timpului sau a anilor, ci la îndreptarea sufletului. Dacă cel păcătos s-a umilit, s-a îndreptat, atunci s-a făcut totul; dacă nu este aceasta, apoi timpul cel îndelungat nu folosește la nimic! Noi nu căutăm dacă rana a fost legată un timp mai îndelungat, ci dacă legătura a folosit la ceva. Dacă a folosit și într-un timp mai scurt, să nu o mai pui, iar dacă n-a folosit la nimic, atunci și după zece ani poți să o pui... Aceasta să-ți slujească de hotar pentru dezlegarea rănii: dobândirea și vindecarea celui legat de păcate”.

Desigur, nu-i exclus ca odată cu această valoare capitală recunoscută actului de îndreptare intimă, în Taina Spovedaniei, să mai fie, în cazul de față, și altceva: faptul de a descoperi, de pildă, cu o uimită conștiință nouă, ce forță nebănuită de

\*\*\* 10 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
a transforma fundamental o viață are Cuvântul Domnului pentru un om de credință cinstit și sincer, în clipa dezlegărilor Spovedaniei: ceea ce se spune de preot asupra unui om e ceva ce se împlinește aievea întru el...

În viața modernă trăim sub semnul spiritual major al libertății și al responsabilității. În orice dialog, omul vrea să cunoască cu claritate condițiile ce i se pun și nu se sfiește să pună și el condițiile lui.

Omul de credință de astăzi acceptă Împărtășania. După Sfinții Părinți ai Răsăritului, ea vine tocmai să trezească de fiecare dată în noi „chipul lui Dumnezeu”, mereu amenințat, adică tocmai dimensiunea profundă și personală a libertății, a inițiativei, a puterii de creație autentică, a responsabilității noastre concrete aici și acum.

Crucă Mortii și a Învierii – care, cu simbolul ei, domină Sfânta Masă a altarului – spune bine condițiile dumnezeiești ale Împărtășaniei: trebuie să murim la tot ce-i rău, la tot ce-i superficial, la tot ce-i mort, la tot ce-i prea facil, pură rutină și inerție, și să înviem pentru slujirea chemărilor vii, dramatice, cruciale, adevărate ale lui Dumnezeu

\*\*\*\*\* 11 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
și ale vieții concrete a oamenilor, împreună cu  
Hristos Cel de-a pururi activ.

E de la sine înțeles că toată lumina nu se face  
dintr-odată. Ea vine încet, trebuie să o căutăm, să  
o cerem, să insistăm, dar ea vine. În scurt, omul  
de credință de azi acceptă că Împărtășania este un  
act esențial al vieții noastre de creștini.

Dar, ca niciodată, astăzi omul de credință  
trăiește o acerbă sete de esențial. Ca să-și regleze  
tot debitul libertății lui, el cere conducerii Bisericii  
de astăzi ceea ce Biserica a acordat încă din timpul  
Apostolilor: să nu pună oamenilor greutatea peste  
ce este necesar (Faptele Apostolilor 15, 28).

Iată, prin grija Tradițiilor Părinților, premisele  
sunt date. E vorba numai de o intervenție care să  
aducă o necesară punere la punct practică, dar  
esențială, indicând marile direcții în care trebuie  
să căutăm pentru viitor. E un act cu atât mai  
imperios, cu cât creștinătatea a intrat astăzi într-  
un nou context de evanghelizare. Astăzi, nu-i  
vorba numai de a asigura cu vrednicie primirea  
Sfintelor Taine, ci totodată de a asigura o întreagă  
participare creștină la umanizarea vieții oamenilor  
pe pământ și poate chiar la deschiderea unor noi  
perspective vieții înseși.

\*\*\* 12 \*\*\*\*\*



## ÎNDRUMAR PENTRU SPOVEDANIE

alcătuit de

STAREȚUL GHEORGHE  
ZĂVORĂȚUL DIN ZADONSK

**SPOVEDANIA  
CU CERCETAREA DE SINE  
DUPĂ  
PORUNCI ȘI PĂCATE**

La ce m-am gândit?

Ce simțăminte am hrănit în inima mea?

Ce am dorit?

Unde am fost?

Ce am vorbit?

Ce am făcut?

Și ce n-am făcut?

Care sunt păcatele mele cele obișnuite,  
adică cele pe care le fac din obișnuință și de  
multă vreme?

De câte ori am căzut în acestea?

Cu ce fel de oameni am avut de-a face  
adeseori?

**PĂCATELE ÎMPOTRIVA  
CELOR ZECE PORUNCI**

**Întâia poruncă**

„Eu sunt Domnul Dumnezeuul Tău, să nu  
ai alți dumnezei afară de Mine”.

\*\*\* 14 \*\*\*

\*\*\*\*\*

De vreme ce întâia poruncă cere să cre-  
dem în Dumnezeu, să ne închinăm Lui, să-L  
iubim și să ne punem nădejdea în El, atunci  
trebuie să ne întrebăm pe noi înșine și să ne  
cercetăm privitor la acestea: oare credem noi  
în Dumnezeu, oare credem noi sincer, din  
toată inima, cu desăvârșire? Iar îndoiala legată  
de credință, de Dumnezeu, de nemurirea  
sufletului, de rai și iad – este păcat. La fel  
precum păcate sunt și:

‡ răceala față de credință

‡ necredința

‡ întrebuintarea întru cele rele a harului  
și milelor lui Dumnezeu

‡ folosirea fără noimă și dreaptă măsură  
a lucrurilor sfinte, a tainelor Sfintei Scripturi

‡ disprețuirea sfântului locaș

‡ defăimarea sau luarea în derâdere a  
credinței și a Bisericii

‡ cârtirea împotriva proniei lui Dumnezeu

‡ nesupunerea înaintea voii lui Dumne-  
zeu în întâmplări neprielnice nouă, în boli sau  
pagube

\*\*\*\*\* 15 \*\*\*

\*\*\*\*\*

‡ vrăjitoria sau descântece și fermecătorie  
‡ încrederea în vise sau în superstiții  
‡ citirea sau împrumutarea unor cărți cu  
conținut vătămător<sup>2</sup>

‡ lipsa dragostei față de Dumnezeu, necu-  
getarea la El, uitarea și sfidarea Lui

‡ faptul de a prețui faptele, lumea, pe  
noi înșine, avuția, onorurile și plăcerile mai  
mult decât dragostea față de El

‡ neîmplinirea făgăduințelor date la  
Sfântul Botez

‡ lepădarea rugăciunii de dimineață și de  
seară

‡ nenădăjduirea în mântuire sau încre-  
derea peste măsură în aceasta

‡ faptul de a nu lupta împotriva ispitelor

‡ necumpătarea și nepăsarea

### *A doua poruncă*

„Să nu-ți faci chip cioplit, nici altă ase-  
mănare și să nu te închini lor”.

<sup>2</sup> Aceeași cumpănire și judecată trebuie aplicată  
astăzi privitor la materialele televizate sau cele accesibile  
pe internet.

+++ 16 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

Aceasta cere o închinare adevărată lui  
Dumnezeu, în duh și adevăr. Prin urmare,  
păcatele împotriva ei sunt:

‡ închinarea la idoli și nu lui Dumnezeu

‡ faptul de a da unor fapte însuflețite,  
sau neînsuflețite, cinstirea ce I se cuvine  
numai lui Dumnezeu

‡ încrederea în stăpânitorii lumii acesteia  
mai mult decât în Dumnezeu

‡ închinarea lui Dumnezeu neadevărată,  
fățarnică, prefăcută și nedeplină

‡ împărțirea inimii între dragostea față  
Dumnezeu și față de lume

‡ jertfirea fără tragere de inimă a tot ce  
avem de dragul lui Dumnezeu, de se va  
întâmpla să fie nevoie de aceasta

‡ ereziile și înșelările

‡ schismele sau despărțirile de Biserică

‡ primirea unor învățători mincinoși

‡ tâlcuirile greșite ale Sfintei Scripturi care  
stau împotriva tâlcuirilor Bisericii

‡ nesupunerea față de adevăr când acesta  
este dovedit în chip neîndoielnic

‡ citirea cărților eretice

\*\*\*\*\* 17 +++

\*\*\*\*\*

### *A treia poruncă*

„Să nu iei numele Domnului Dumnezeului tău în deșert”.

Această poruncă cere ca numele lui Dumnezeu să fie folosit în împrejurări cuviincioase și trebuincioase. Păcatele împotriva acesteia sunt:

✠ jurământul mincinos, nefolositor, fără de trebuință

✠ rostirea numelui lui Dumnezeu fără cucernicie, în împrejurări necuviincioase, zeflemitoare, sau mai ales întru fărădelege

✠ călcarea legământului

✠ grăirea de rău

✠ hula împotriva lui Dumnezeu, a Bisericii, a credinței

✠ sacrilegiul săvârșit împotriva Tainelor Bisericii

✠ alăturarea de cei libertini<sup>3</sup>

✠ citirea unor cărți atee și libertine

✠ viața plină de ispitire și desfrânare, sau mai ales cea petrecută în acest chip printre păgâni și necreștini

<sup>3</sup> E vorba de acele persoane care nu se supun nici credinței, nici practicilor religioase.

\*\*\* 18 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

### *A patra poruncă*

„Adu-ți aminte de ziua Domnului Dumnezeu și o cinstește pe ea”.

Ea cere cinstirea zilelor de duminică și de sărbătoare. Păcat împotriva acestei porunci este:

✠ necinstirea duminicilor și a praznicelor

✠ neparticiparea în aceste zile la Sfânta Liturghie, sau participarea nepotrivită, fără luare-aminte, lipsită de cucernicie

✠ împrăștierea ușuratică a gândurilor în timpul șederii în biserică

✠ faptul de a nu rămâne în biserică până la sfârșitul slujbei

✠ șederea necuvioasă în biserică, petrecută întru pălăvrăgeală

✠ neascultare învățăturilor sau ascultarea acestora cu duh cârtitor, precum și judecarea celui ce propovăduiește

✠ petrecerea acestor zile în jocuri, distracții, veselii peste măsură, plăceri trupești, la spectacole, la lucru, sau silindu-i pe alții către astfel de petreceri

✠ împotriva acestei porunci păcătuiește și acela care nu dă odihnă dobitoacelor sale în aceste zile

\*\*\*\*\* 19 \*\*\*

\*\*\*\*\*

### *A cincea poruncă*

„Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca să-ți fie ție bine și să trăiești ani mulți pe pământ”.

Această poruncă cere supunere față de puterea ocârmuitoare, față de părinți, învățători și cei înaintați în vârstă. Păcatele împotriva ei sunt: nesupunerea față de puterea ocârmuitoare duhovnicească și civilă, neîndeplinirea datoriei față de acestea, nerespectarea legilor emise.

Această poruncă cere ca să se supună copiii părinților lor și cei mai de jos mai-marilor lor și să le ofere dragoste, cinstire, credincioșie, ajutor și apărare în caz de trebuință. Ei trebuie să nu-i disprețuiască, să nu-i hulească, să nu-i vorbească de rău și să nu-i urască pe părinții și mai-marii lor, să nu cârtească și să nu se plângă împotriva lor.

Părinții și mai-marii trebuie să fie pildă pentru copii și cei mai mici.

Părinții se cuvine:

‡ să-i îndestuleze pe copii cu hrană și băutură, și îndeobște cu toată întreținerea, până la vremea cuvenită

\*\*\* 20 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

‡ să le ofere educație trupească și sufletească

‡ să se îngrijească de sănătatea lor

‡ să nu aibă ură față de nici unul, sau să nu-l iubească pe unul dintre ei mai mult decât pe ceilalți

‡ să îndrepteze neajunsurile lor

‡ să nu se poarte cu prea multă îngăduință, dar nici cu asprime fără de măsură

‡ să nu cruțe nimic pentru a-i face deștepți și buni la inimă

Soții trebuie să le ofere soțiilor lor dragoste, credincioșie, gingășie și blândețe.

Soțiile sunt îndatorate față de soți cu cinstirea, dragostea, credincioșia și cu împărțirea ostanelilor de îngrijire a copiilor sau a familiei.

Prin urmare, neîmplinirea de către cei amintiți mai sus a îndatoririlor pe care le au unul față de celălalt, sau împlinirea cu nepăsare a acestora, este păcat.

### *A șasea poruncă*

„Să nu ucizi”.

Această poruncă cere să nu-i pricinuim nicicum vreun rău aproapelui, să nu-l rănim cu nimic și să-l iubim cu toată sinceritatea.

\*\*\*\*\* 21 \*\*\*

\*\*\*\*\*

Păcate împotriva acestuia sunt:

- ‡ ne iubirea aproapelui și atitudinea nebinevoitoare față de el
- ‡ faptul de a-i dori năpăstuirea prin orice necaz sau moartea
- ‡ aducerea lui la moarte încet sau cu grabire
- ‡ otrăvirea
- ‡ lovirea
- ‡ rănirea
- ‡ ura
- ‡ vrăjmășia
- ‡ mânia
- ‡ răzbunarea
- ‡ gelozia
- ‡ bănuiala
- ‡ judecățile nesocotite
- ‡ disprețul
- ‡ încrederea în zvonurile mincinoase și vătămătoare pentru cinstea altuia
- ‡ luarea în derâdere
- ‡ clevetirea
- ‡ lauda și lingușirea
- ‡ înjurătura și sudalma
- ‡ oferirea prilejului pentru păcătuire

\*\*\* 22 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

- ‡ ispitirea
- ‡ pilda cea rea
- ‡ pierderea prilejului potrivit pentru îndreptare
- ‡ dezvăluirea unor taine străine
- ‡ certurile
- ‡ încăierările ori bătăile
- ‡ bețiile
- ‡ sinuciderea și toate cele care aduc la aceasta

#### *A șaptea poruncă*

„Să nu fii desfrânat”.

Această poruncă cere păzirea credințioșiei în căsnicie, precum și fecioria și curăția trupului și a sufletului a celor care sunt necăsătoriți sau văduvi. Păcate împotriva acestuia sunt:

- ‡ gândurile, dorințele, atingerile și faptele necurate
- ‡ ocuparea gândurilor cu lucrurile care ațâță poftele desfrânate
- ‡ privirile necuviincioase
- ‡ pieptul dezgolit la femei
- ‡ necuviincioșia în îmbrăcăminte

\*\*\*\*\* 23 \*\*\*

\*\*\*\*\*

‡ cuvintele cu două înțelesuri, înșelătoare  
și glumețe

‡ cântecele și muzica necuviincioasă

‡ citirea cărților sau participarea la spectacolele cu un conținut pătimăș ori desfrânat

‡ zăbovirea cu privirea asupra imaginilor care înfățișează oameni dezgoliți sau într-un chip necuviincios, precum și rochiile nerușinate, dansurile, spectacolele și jocurile ațăătoare<sup>4</sup>

‡ îndulcirea pătimășă de plăceri și distracții

‡ prisosința fără de măsură

‡ viețuirea în trândăvie, în desfătarea simțurilor și în răsfățare

### *A opta poruncă*

„Să nu furi”.

Această poruncă cere să căutăm folosul aproapelui fără nici o păgubire sau năpăstuire a acestuia. Păcatele împotriva acesteia sunt:

<sup>4</sup> Este evident pentru toți că în zilele noastre acest soi de imagine și de mesaj se răspândește tot mai mult cu ajutorul mass-mediei și al internetului.

\*\*\* 24 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

‡ furtișagul

‡ însușirea unui lucru străin în chip viclean și subtil

‡ luarea de mită

‡ jocurile de noroc

‡ neîntoarcerea datoriei sau a zalogului

‡ litigiul nedrept

‡ certarea

‡ jignirea

‡ asuprirea

‡ amăgirea

‡ păgubirea

‡ ridicarea peste măsură a prețurilor la mărfuri

‡ folosirea unui cântar înșelător cu greutateți false

‡ judecata nedreaptă în vremea unei proceduri juridice

‡ împovărarea peste puteri a lucrătorilor cu munca

‡ silnicia

‡ șiretlicul și vicleniile care lucrează spre năpăstuirea aproapelui

‡ falsificarea banilor

\*\*\*\*\* 25 \*\*\*

\*\*\*\*\*

Într-un cuvânt – toate cele ce fac să scadă  
câtuși de puțin avuția, sau pricinuiesc vreun  
rău cinstei și bunului nume al aproapelui  
nostru.

### *A noua poruncă*

„Să nu mărturisești strâmb împotriva  
aproapelui tău”.

Această poruncă cere ca noi să spunem  
adevărul și lui unuia să-i credem și nu jură-  
mintelor și vorbirii de rău. Păcate împotriva  
acesteia sunt:

- ‡ minciuna
- ‡ cuvintele cu două înțelesuri
- ‡ firea închisă și plină de ascunzișuri sau  
nesinceritatea în cuvinte și în împreuna-vor-  
bire
- ‡ pârele și mărturiile mincinoase
- ‡ apărarea răuvoitoare a unei pricini ne-  
drepte
- ‡ ascultarea de clevetiri și de tot felul de  
zvonuri fără a le cerceta pe acestea
- ‡ judecarea după părtinire și nu după lege,  
întemeiată doar pe niște pâre și nu pe cerce-  
tarea amănunțită a pricinii

\*\*\* 26 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

### *A zecea poruncă*

„Să nu poștești nimic din ceea ce este al  
aproapelui tău”.

Această poruncă cere să ne mulțumim cu  
avuțiile noastre și să nu avem gânduri și do-  
rințe care se pleacă spre păgubirea aproapelui.  
Păcatele împotriva acesteia sunt:

- ‡ nemulțumirea cu avuțiile noastre
- ‡ invidia
- ‡ atitudinea nebinevoitoare
- ‡ poftirea lucrurilor străine purtată în  
inimă și în gând
- ‡ lăcomia după bogăție
- ‡ îndârjirea în săvârșirea a tot felul de  
fapte spre a dobândi cu orice preț împlinirea  
dorinței noastre de a-l năpăstui pe aproapele

### PĂCATE ÎMPOTRIVA CANOANELOR BISERICII

A nu cinsti Biserica, legile ei, rânduielile,  
puterea duhovnicească, preoții și învățătorii  
Bisericii; a-i disprețui și a-ți bate joc de ei.

A nu veni la Liturghie și la celelalte slujbe  
bisericești; a te apropia de Spovedanie și Îm-

\*\*\*\*\* 27 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
părtășanie fără cuvenita pregătire și binecuvântare; defăimarea și călcarea zilelor de post rânduite de Biserică.

## PĂCATELE DE MOARTE

### *Mândria*

De ea ține:

- ‡ deșertăciunea
- ‡ slava deșartă
- ‡ curiozitatea netrebuincioasă
- ‡ iubirea de mărire
- ‡ iubirea de sine
- ‡ lauda de sine
- ‡ îngâmfarea (aroganța)
- ‡ luxul în îmbrăcăminte, mobilă și întru toate cele din afară ale trupului
- ‡ trufia, cheltuielile nefolositoare
- ‡ faptul de a te prefera pe tine însuți prin comparație cu toți ceilalți
- ‡ disprețul față de ceilalți
- ‡ încrederea în propria ta minte, putere, bogăție, rang social și în propriile merite
- ‡ lipsa de respect și nepăsarea față de lucrurile sfinte

+++ 28 ++++++

\*\*\*\*\*

### *Iubirea de argint*

Felurile ei:

- ‡ iubirea de bogăție
- ‡ lăcomia întru agonisirea acesteia prin toate mijloacele
- ‡ faptul de a nu da milostenie
- ‡ nesăvârșirea lucrărilor de binefacere
- ‡ neplata lucrătorilor
- ‡ disprețuirea săracilor
- ‡ nesimțirea față de starea celor sărmani

### *Desfrânarea*

Caută la porunca a șaptea (vezi p. 23-24).

### *Invidia*

- ‡ râvnirea unei avuții străine
- ‡ mâhnirea pentru bunăstarea aproapelui
- ‡ bucuria pentru năpăstuirea aproapelui

### *Lăcomia pântecelui*

- ‡ întrecerea măsurii la mâncare și băutură
- ‡ beția
- ‡ împătimirea gustului
- ‡ îngăduirea pornirilor trupești
- ‡ iubirea față de plăcerile simțurilor
- ‡ iubirea mâncărilor alese

+++++ 29 ++++

\*\*\*\*\*

### *Mânia*

- ‡ nerăbdarea
- ‡ cârtirea
- ‡ irascibilitatea
- ‡ supărarea
- ‡ ținerea minte a răului
- ‡ faptul de a-i dori cuiva răul ori chiar moartea

### *Întristarea și lenea*

- ‡ nepăsarea față de propria mântuire
- ‡ necunoașterea tainelor credinței, a îndatoririlor și sarcinilor ei
- ‡ amânarea preschimbării lăuntrice<sup>5</sup>
- ‡ îndepărtarea de Spovedanie și Împărtășanie
- ‡ lipsa simțământului de cucernicie
- ‡ delăsarea în citirea cărților duhovnicești
- ‡ uitarea faptului că Dumnezeu este pre-tutindeni
- ‡ neglijarea prilejurilor de a face fapte bune

<sup>5</sup> În rusă este folosit aici cuvântul *obrașcenie*, care se tâlcuiește în română prin *întoarcere la dreapta credință, convertire, schimbare lăuntrică prin pocăință, schimbare a minții și a voinței după cuvântul lui Dumnezeu, metanoia*.

\*\*\* 30 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

- ‡ viețuirea în trândăvie și în răsfăț
- ‡ neluarea aminte la glasul conștiinței
- ‡ pierderea timpului cu somnul prisositor, cu joaca, cu vizitele, discuțiile și plimbările zadarnice și nefolositoare
- ‡ nepăsarea întru cele privitoare la chemarea noastră
- ‡ neîmplinirea îndatoririlor credinței și ale evlaviei sau îndeplinirea acestora cu nepăsare

### *Păcatele strigătoare la cer*

- ‡ neplata lucrătorilor
- ‡ obijduirea văduvelor și a orfanilor
- ‡ păcatul sodomiei
- ‡ siluirea și uciderea de bună voie a vreunui om

### *Hula împotriva Duhului Sfânt*

- ‡ tăgăduirea răuvoitoare a adevărului pe care l-am cunoscut
- ‡ deznădăjduirea cu privire la propria mântuire
- ‡ încrederea peste măsură în dobândirea mântuirii în ciuda petrecerii unei vieți desfrânate

\*\*\*\*\* 31 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

## **SPOVEDANIE CU CERCETAREA DE SINE PRIN ÎNTREBĂRI**

Postul smerește trupul, privegherea luminează mintea, tăcerea aduce plânsul și îl curățește mai tare pe om, și îi spală sufletul, și îl face fără de păcat.

### ***Spovedania prin întrebarea de sine:***

Cred eu, oare, în Dumnezeu; cred, oare, cu sinceritate, cu inimă curată și în chip deplin?

Mă închin, oare, lui Dumnezeu cu adevărat în duh și în adevăr?

Oare nu rostesc numele lui Dumnezeu în chip necuviincios și în deșert?

Oare petrec într-o cucernicie zilele de duminică și de praznic?

Mă supun, oare, cu desăvârșire cuvântului lui Dumnezeu și am, oare, ascultarea cea smerită?

Îl iubesc, oare, sincer pe aproapele meu și nu-i fac, oare, vreo supărare?

\*\*\* 32 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

Am dobândit oare neprihănire; am oare curăție sufletească și trupească?

Păzesc eu, oare, măsura spre ajutorarea aproapelui meu astfel încât ajutorul să fie spre folosul lui, fără împuținare și păgubire?

Oare spun mereu adevărul? Oare nu cumva mă jur și nu cumva vorbesc de rău?

Sunt, oare, mulțumit de starea mea și oare nu am gânduri și dorințe care mă pleacă spre a-i face rău aproapelui?

Cinstesc, oare, Biserica, dogmele ei, rânduielile, cârmuirea duhovnicească, preoții și învățătorii Bisericii? Oare nu cumva îi disprețuiesc și îmi bat joc de ei?

Oare mă apropiu cu pregătirea și cucernicia cuvenite de Spovedanie și Împărtășanie? Oare nu calc posturile în zilele rânduite de Biserică?

### ***Păcatele de moarte***

Oare nu sunt mândru?

Oare nu sunt iubitor de argint?

Oare nu sunt desfrânat?

Oare nu sunt invidios?

Oare nu sunt stăpânit de lăcomia pântecelelui?

\*\*\*\*\* 33 \*\*\*

\*\*\*\*\*

Oare nu sunt mânios?

Oare nu sunt aplecat spre întristare sau  
spre lenevire?

*Păcatele strigătoare la cer*

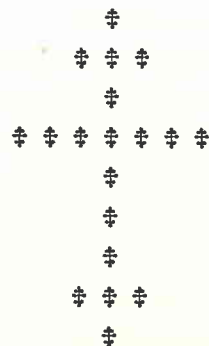
Oare n-am oprit plata lucrătorilor?

Oare n-am pricinuit vreo supărare  
văduvelor și orfanilor?

Oare n-am făcut sodomie?

Oare n-am săvârșit silnicie?

Oare nu sunt ucigător de oameni?



\*\*\* 34 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

**Prin multe suferințe**

**ni se cuvine nouă**

**să intrăm**

**întru Împărăția lui Dumnezeu**

*îndemn al Starețului Gheorghe Zăvorâtul*

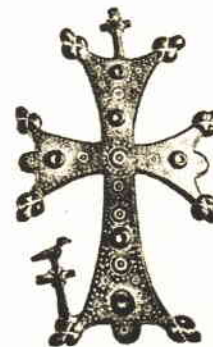
Mai trebuincios decât toate în această viață grabnic trecătoare și mai presus de toate științele este știința de a cunoaște poruncile lui Dumnezeu, de a le ține minte, de a le păzi și a le împlini, și de a nu face altfel decât așa cum Domnul și Dumnezeul nostru Iisus Hristos ne învață prin Evanghelia Sa și prin Apostolii Săi.

Rugăciunea neîncetată, gândurile cele bune ale inimii și faptele bineplăcute Domnului – prin multe suferințe și prin îndelungă răbdare se dobândesc prin credință neșovăielnică, într-un suflet nestrămutat. Așadar, fiecăruia să caute spre sine însuși cu luare-aminte, pentru ca nu cumva să se strecoare în ascuns în inima lui gândul fărădelegii. Domnul Atotțiitorul, Care a făcut inimile noastre, ale fiecăruia în parte, se uită la toate faptele și gândurile noastre – la ce am gândit

\*\*\*\*\* 35 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
și la ce gândesc, la ceea ce fac și ce îmi doresc  
în această viață vremelnică –, și în ziua în-  
fricoșătoarei Sale Judecăți îi va da Dumnezeu  
fiecăruia după dreptate – după faptele și  
cuvintele săvârșite. De aceea ne este de mare  
trebuință să fim cu luare-aminte față de noi  
înșine, să ne cercetăm pe noi înșine: oare eu  
fac și gândesc ceea ce îmi arată Dumnezeu  
întru poruncile Sale? Iar dacă nu fac acestea,  
ci altceva, ceva ce e după placul poștei tru-  
pului meu, care stă împotriva Duhului Sfânt,  
atunci cine oare l-ar putea izbăvi pe potriv-  
nicul lui Dumnezeu de mânia Sa cea dreaptă  
și de muncile nesfârșite? Dacă aici nu voiesc  
să rabd scurtă vreme nici o suferință de dragul  
plinirii poruncii lui Dumnezeu, atunci cum  
îmi va fi să îndur focul gheenei, care arde ne-  
încetat și rămâne veșnic nestins? Bindecuvântat  
ești, Doamne, luminează-mă cu îndreptările  
Tale: dă-mi gândul mărturisirii păcatelor  
mele; dă-mi smerenie, neprihănire și ascul-  
tare; dă-mi răbdare, mărinimie și blândețe, și  
mă învrednicește să Te iubesc din tot sufletul  
și cugetul meu, și să fac întru toate voia Ta.  
Amin.

+++ 36 ++++++



## RUGĂCIUNI

de pocăință și mărturisire  
ale

Sfinților Ierarhi și Stareți

DIMITRIE AL ROSTOVULUI • TIHON DIN  
ZADONSK • IGNATIE BRIANCANINOV • IOAN  
DE KRONSTADT • EVRASTIE DIN PUSTIA  
GLINSKULUI • MACARIE DE LA OPTINA  
ALEXIE DIN PUSTIA SMOLENSKULUI • IOSIF  
DE LA OPTINA • MANUIL LEMEȘEVSKI • IOAN  
ȘAHOVSKI • ANTONIE DE SUROJ

\*\*\*\*\*

**Rugăciune pentru mărturisirea  
cea de zi cu zi  
a omului care pășește pe calea mântuirii  
a Sfântului Dimitrie al Rostovului**

*Găsind un loc retras și rămânând singur, așază-te și cugetă asupra vieții tale, și adu-ți aminte toate păcatele tale pe care le-ai săvârșit din tinerețe – atât cele mărturisite, cât și cele nemărturisite. Iar după ce-ți vei aminti totul, suspină din adâncul inimii, lovește-te în piept, dacă aceasta-ți va fi cu putință, și plângi. Apoi, ridicându-te, cazi în genunchi și ridică-ți mintea de la pământ la Tronul lui Dumnezeu cel înconjurat de Heruvimi și Serafini. Acolo, văzându-L cu ochii minții pe Dumnezeu „șezând pe un tron înalt și măreț” (Isaia 6, 1), căutând spre întoarcerea ta, prevăzând toate căile tale și ascultând cu luare-aminte ceea ce voiești tu a-I spune, cazi la picioarele Lui cele preamiloștive și cu frică începe a-I grăi așa:*

Dumnezeule Preabun, Izvorul bunătăților și adâncul milostivirii! Ziditorul, Răscumpărătorul și Mântuitorul meu! Ție,

\*\*\* 38 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

Celui Ce cunoști tainele cele ascunse și cercetezi inimile și răunchii, Îți mărturisesc păcatele mele și aduc înaintea ochilor Tăi celor atotvăzători, în auzul tuturor Îngerilor și Arhanghelilor Tăi, fărădelegile mele. Păcă-tuit-am, Doamne al meu și Făcătorule (întru cutare și cutare lucru).

Acestea sunt rănilor, bubele și puroaiele mele, o, Preamilostivule Doctor! Aceasta e povara mea cea grea, o, Preabunule Doamne! Aceasta e rușinea și goliciunea mea, o, Îndelung-răbdătorule Judecător! Cu aceste fapte ale mele am mâniat și am supărat bunătatea Ta. Cu acestea am pângărit chipul Tău, L-am întristat pe Duhul Tău Cel Sfânt și pe Îngerul meu Păzitor, alungându-l de la mine. Cu acestea am călcat în picioare și am zădărnicit Sângele Tău cel neprețuit, pe care l-ai vărsat pentru mine. Cu acestea mi-am nimicit frumusețea sufletului, m-am dezbrăcat de harul Tău și m-am făcut peșteră de tâlhari, locaș al demonilor și al patimilor. Cu acestea am pângărit Biserica cea răscumpărată prin Sângele Tău, întinându-mi tot trupul, făcându-mi mădularele mele mădulare ale

\*\*\*\*\* 39 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
 desfrânatei, pângărindu-mi sufletul cu  
 gânduri spurcate, hulitoare, trufașe, ticăloase  
 și desfrânate. Pe acestea voindu-le și întru ele  
 îndulcindu-mă, am ajuns să le fiu demonilor  
 bucurie, iar Îngerilor plângere, și mort este  
 sufletul meu, căci stă culcat ca în mormânt  
 întru obiceiurile cele rele, fiind acoperit cu  
 pulberea nesimțirii și astupat cu pietrele  
 învârtoșării. Acestea sunt, Doamne, fărăde-  
 legile mele, care au covârșit capul meu și sunt  
 mai multe decât nisipul mării. Pe acestea  
 mărturisindu-le, pe mine însumi mă osân-  
 desc, mă judec și vinovat mă socotesc, și nu  
 doar pentru cele pe care mi le-am amintit, ci  
 și pentru cele pe care nu le mai țin minte, și  
 cele pe care nu le pricep ca fiind păcate și de  
 aceea nu pot nici să le spovedesc. Pe toate  
 acestea întru milostivirea Ta cea nemărginită  
 le aduc, Atotmilostive și Preablândule  
 Dumnezeu.

După atâtea și atâtea mulțimi de fapte  
 rușinoase, după o atât de mare nebunie și  
 întunecare a minții mele, după atâtea căderi  
 cumplite și petrecere întru nesimțire, abia de  
 mi-am venit în fire și din adâncul deznădejdi

\*\*\* 40 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
 mele am căutat spre marea Ta milostivire, care  
 nu poate fi biruită cu toate păcatele omenirii,  
 și am văzut că nu vrei moartea păcătosului,  
 ci cu milă aștepți întoarcerea lui și doar de  
 dragul celor păcătoși Ți-ai vărsat fără cruțare  
 al Tău Sânge ca să-i chemi pe ei la pocăință.

Nepricepând eu ticălosul, eu păcătosul,  
 cel ce am covârșit cu măsura păcatele întregii  
 lumi, cel ce prin faptele mele cele rele am  
 ajuns ca un al doilea diavol, cel ce m-am făcut  
 următor lui Iuda și părtaș al celor ce Te-au  
 răstignit, eu, nemernicul și nelegiuitul, no-  
 ianul mârșăviilor celor de tot felul, prăpastia  
 cea fără fund a tuturor necurățiilor, eu  
 spurcatul, săvârșitorul cel nerușinat al tuturor  
 relelor, alerg și cad la Tine, Atotmilostivule și  
 Preaîndurătorule, întru durerea inimii mele  
 strigând cu pocăință. Greșit-am, Părinte, la cer  
 și înaintea Ta, păcăduit-am și nelegiuit-am,  
 fost-am călcătorul poruncilor Tale. Am greșit  
 precum nimeni altul vreodată. Nu sunt  
 vrednic să mă numesc fiul Tău. Nu sunt  
 vrednic să privesc și să văd înălțimea cerului,  
 nu sunt vrednic să-mi deschid gura mea  
 înaintea Ta, de vreme ce am fost până acum

\*\*\*\*\* 41 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
vrăjmașul Tău. Dar mă rog bunătății Tale și  
aduc rugăciune înaintea blândeții Tale.  
Miluiește-mă, Dumnezeule, după mare mila  
Ta și după mulțimea îndurărilor tale curățește  
fărădelegile mele.

Miluiește-mă, iartă-mă și mă curățește,  
căci de la Tine este curățirea. Doamne, precum  
voiești poți să mă curățești. Știu că Tu vrei ca  
toți să se mântuiască: mântuiește-mă dar și  
pe mine, întrucât poți de voiești. Pleacă-Te,  
Doamne, spre milostivire. Adu-Ți aminte de  
milele și îndurărilor Tale cele din veac și iartă  
greșelile mele. Nu pomeni faptele mele cele  
rele, nu intra întru judecată cu robul Tău, nu  
îmi răsplăti mie după faptele mele, nici cu  
urgia Ta nu mă osândi și nici cu mânia ta nu  
mă pedepsi. Deschide-mi ușile bunătății Tale,  
deschide-mi ușile pocăinței; primește-mă  
întru pocăință și mă adu întru pricepere.  
Ridică-mă pe mine, cel căzut, caută-mă pe  
mine, cel rătăcit, găsește-mă pe mine, cel  
pierdut, tămăduiește-mă pe mine, cel rănit,  
înviază-mă pe mine, cel mort.

Doamne Dumnezeule al Puterilor,  
întoarce-mă, adu-mă înaintea Feței Tale și voi

\*\*\* 42 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
fi mântuit; luminează Fața Ta către robul Tău.  
Până când, Doamne, mă vei uita, până în  
sfârșit? Până când Îți vei întoarce Fața Ta de  
la mine? Întoarce Fața Ta de la păcatele mele,  
însă nu-Ți întoarce Fața de la mine, căci  
îndurerat sunt, auzi-mă cu grabire. Știu că nu  
sunt vrednic de iubirea Ta de oameni și de  
milostivirea Ta, ci vrednic sunt de chinurile  
ce le are iadul, vrednic sunt de viermele cel  
neadormit, de scrâșnetul dinților, de întu-  
nericul cel mai din afară, de focul cel nestins,  
care a fost gătit diavolului și îngerilor lui.  
Vrednic sunt de tartarul de care însuși satana  
se înfricoșează și se cutremură. Însă pe cât de  
nemăsurată este măreția Ta, pe-atât de  
nemărginită e și mila Ta și nu este păcat care  
să biruiască iubirea Ta de oameni. Pentru  
aceea nu deznădăjduiesc, ci îmi pun nădejdea  
întru harul Tău cel pururea izvorâtor ce se  
revarsă asupra tuturor neîncetat și fără de  
împuținare, precum și întru milostivirea Ta  
cea negrăită; în Tine, Doamne, îmi pun  
nădejdea și încrederea, ca să nu fiu rușinat în  
veci. Nădejdea mea ești Tu, Dumnezeule, Cel  
Care nu rușinează nădăjduirea. Nu mă rușina,

\*\*\*\*\* 43 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
Doamne, la Judecata Ta cea Înfricoșătoare  
înaintea nenumăratelor mulțimi ale Puterilor  
Cerești și ale Sfinților Tăi.

Cu toată inima mă tânguiesc pentru că  
Te-am mâniat, Ziditorul meu, întristând cu  
răutățile mele veșnica și nesfârșita Ta bună-  
tate, și pe Cel pe Care aveam a-L iubi neînce-  
tat și a păzi poruncile Sale, pe Acela, ca și cum  
L-aș fi urât, prin nenumăratele mele păcate  
L-am trădat. Pe Cel pe Care aveam a-L dori  
cu osârdie, la Acela arareori abia de m-am  
gândit și L-am disprețuit. Pe Cel dintru Care  
aveam a mă sătura îndulcindu-mă, pe Acela  
foarte L-am întristat și L-am tăgăduit. De Cel  
de Care aveam a mă alipi, de Acela m-am  
lepădat. Pentru Cel Ce era singurul pentru  
Care aveam a trăi, pentru Acela am murit,  
trăind pentru păcate, patimi și plăceri. Pe Cel  
de Care aveam a mă teme și pe Care aveam  
a-L cinsti, pe Acela foarte L-am prigonit și  
L-am necinstit întru frații mei cei mai mici și  
întru mine însumi, spurcându-mă pe de-a-  
ntregul cu faptele, cu cuvintele și cu  
gândurile. De Cel Căruia aveam a-I mulțumi  
și pe Care aveam a-L slavoslovi neîncetat,  
\*\*\*\* 44 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
alături de El rămânând, de Acela m-am ferit,  
am fugit pe căi desfrânate și m-am lenevit  
a-mi deschide buzele spre slăvirea numelui  
Său preasfânt.

O, dorirea mea! O, Dumnezeuul meu Cel  
milostiv! Nu până în sfârșit să Te mânii pe  
mine, păcătosul! Căci acum pentru toate  
acestea mă tânguiesc cu îndurerare și nu voi  
înceta a mă tângui. O, de nu Te-aș mai mânia  
niciodată pe Tine, Domnul meu! O, de aș fi  
mai degrabă socotit printre morți, decât să Te  
supăr pe Tine, Domnul meu Bun!

Pentru ce m-am născut, pentru ce am fost  
crescut, pentru ce trăiesc până acum, dacă pe  
Tine, Stăpânul meu, amarnic Te întristez? Să  
crape acum inima mea de durere, să cadă și  
să se sfărâme împietrirea mea prin tânguire,  
ca să mă topesc tot, precum ceara, prin arderea  
cea lăuntrică, căci L-am pierdut pe Dumne-  
zeul meu, am căzut din harul Său, am întristat  
bunăvoința Sa, m-am înstrăinat de dragostea  
Lui, m-am lipsit de slava Lui, am fost părăsit  
de milostiva Sa cercetare. Să izvorască pâraie  
de apă ochii mei zi și noapte pentru că nu am  
păzit legea Ta, pentru că multe am călcat, cu  
\*\*\*\*\* 45 \*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
 multe am greșit înaintea Ta. Pentru aceasta se  
 tulbură inima mea. Nu atât din pricina  
 chinurilor se înfricoșează, nu atât din pricina  
 căderii dintru bunătățile cerești se istovește,  
 cât pentru aceea se topește, că Te-a mâhnit pe  
 Tine, Cel Bun întru toate, Cel Dulce întru  
 toate, Cel Iubitor întru toate, Cel Dorit întru  
 toate, pentru aceea nu voi înceta a mă tângui  
 de acum și până în veci.

Să piară întru suferință viața mea și anii  
 mei întru suspine, să se istovească întru  
 durere sufletul meu și oasele mele să se calce  
 în picioare pentru că pe Dumnezeuul meu, pe  
 Făcătorul meu, pe Stăpânul meu, pe Răscum-  
 părătorul meu greu l-am întristat. Și oare ce  
 mă voi face? Știu că Bun ești Tu, Dumnezeuul  
 meu, Îndurător ești Tu, Ziditorul meu,  
 Milostiv și Darnic ești Tu, Răscumpărătorul  
 meu, atât de Milostiv, încât nici sufletul nu Ți  
 l-ai cruțat, ci pentru noi, păcătoșii, Ți l-ai pus,  
 și nu după fărădelegile noastre ne faci nouă,  
 nici după păcatele noastre ne răsplătești nouă.

Aceasta voi face: la picioarele Tale voi  
 cădea, mă voi închina și voi plânge înaintea  
 Ta, Doamne, Cel Care m-ai zidit. Eu, adâncul

\*\*\* 46 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
 păcătoșeniei, întru adâncul milostivirii Tale  
 mă arunc, Dumnezeuul meu, și Te rog:  
 Călăuzește-mă către pocăința cea adevărată  
 și adu-mă întru simțire pe mine, nesimțitul și  
 împietritul. Căci ai primit pe mulți păcătoși  
 care s-au pocăit: pe David, pe Manase, pe  
 Iosua, pe vameșul, pe desfrânata, pe fiul cel  
 pierdut, pe tâlharul, pe Petru, pe Saul, pe  
 Fotinia, pe Taisia, pe Pelaghia, pe Maria  
 Egipteanca. Nu mă lepăda pe mine, care i-am  
 întrecut pe aceia cu păcatele, căci n-ai venit  
 să-i chemi pe cei dreapți, ci pe cei păcătoși la  
 pocăință. Cheamă-mă, dar, și pe mine, cel  
 decât toți mai păcătos. Chiar de n-am făcut  
 nici un bine înaintea Ta, dă-mi însă prin mijlo-  
 cirea harului Tău să pun început bun. Și mă  
 învrednicește, Doamne, să Te iubesc așa cum  
 am iubit oarecând păcatul acela, și să-Ți  
 slujesc Ție fără de lenevire, precum i-am slujit  
 mai înainte amăgitorului satana. Dar mai de-  
 săvârșit Îți voi sluji Ție, Domnului Dumneze-  
 ului meu Iisus Hristos, întru toate zilele vieții  
 mele, dacă-mi vei da întru ajutor harul Tău.

Mă minunez cu adevărat de îndelun-  
 gă-răbdarea Ta, o, Atotmilostive, pentru că

\*\*\*\*\* 47 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
 atunci când săvârșeam fărădelegile mele nu  
 ai adus asupra mea judecata Ta cea dreaptă,  
 nici nu m-ai osândit cu urgia Ta, nici nu m-ai  
 pedepsit cu mânia Ta, nici nu m-ai lovit cu  
 fulgerul dintru înălțime, nici nu ai poruncit  
 pământului să se despice și să fiu azvârlit în  
 iad de viu și nici n-ai îngăduit vreunei morți  
 năpraznice să mă răpească. Și minunându-mă  
 mult de acestea, am cunoscut că nemărginita  
 Ta îndurare a așteptat pocăința mea, dar și  
 îndreptarea vieții mele celei spurcate a aștep-  
 tat-o cu îndelungă-răbdare și cu milostivire  
 și m-a păzit neosândit pentru ca, venindu-mi  
 întru simțire și cunoscând fărădelegile mele,  
 să mă dezvăț de pornirile mele cele rele. Iată,  
 pe acestea le-am cunoscut și cu pocăință la  
 Tine am alergat. Dar nu cu a mea putere am  
 izbândit acest lucru, ci Tu m-ai călăuzit și m-ai  
 adus la Tine. Oare pentru ce anume ai făcut  
 aceasta, și ce Te-a îndemnat la atâta milos-  
 tivire, și ce trebuință ai avut de a mă chema și  
 pe mine? Nu știi; numai aceea cunosc: că sunt  
 păcătos și fără de răspuns, și Ție până acum  
 vrăjmaș Ți-am fost, și încă nu m-am îndreptat.  
 Însă de vreme ce Tu Însuți m-ai chemat și  
 + + + 48 + + +

\*\*\*\*\*  
 m-ai adus înaintea Ta, luminează mintea mea,  
 deșteaptă buzele mele, învață-mă ce să grăiesc  
 înaintea Ta, curățește mulțimea fărădelegilor  
 mele, spală nelegiuirile și necurățiile mele,  
 stropește-mă cu isopul milei Tale, albește-mă  
 mai mult decât zăpada, ca să nu stau înaintea  
 Ta plin de ticăloșie și spurcăciune. Mai bine  
 mi-ar fi mie să rămân ascuns undeva în stră-  
 fundul pământului, decât să stau întru atâta  
 rușine înaintea măreției celei neajunse a Slavei  
 Tale, cercetat de toți Heruvimii și Serafimii Țăi  
 cei ce petrec pururea înaintea Feței Tale, ară-  
 tându-mă lor întru această rușinoasă goli-  
 ciune și pe de-a-ntregul întinat și spurcat de  
 urâciunile păcatelor. Însă nu se găsește nici-  
 unde locul acela, care-ar putea să mă ascundă  
 de ochii Țăi cei mai strălucitori decât soarele.  
 Mă minunez și sunt nedumerit de-un lucru:  
 cum de nu Te scârbești de spurcăciunile mele  
 cele atât de pângărite și îmi îngădui să stau  
 înaintea Ta cu îndrăzneală, sau mai degrabă aș  
 zice cum de mă rabzi să-Ți grăiesc cu atâta  
 nerușinare? Cum de nu Te scârbești uitându-Te  
 la necurățiile inimii mele și la mârșăviile  
 sufletului meu? Cum de nu mă alungă și nu  
 + + + 49 + + +

\*\*\*\*\*  
mă depărtează de la fața Ta înaintestătătorii Tăi,  
oprindu-mă fără de veste cu armele lor de foc?  
Cum de nu mă aruncă aceștia legat în întune-  
ricul cel mai din afară, scârbindu-se de mine?

Însă blândețea și nespusa Ta bunăvoință  
nu voiește să fie una ca aceasta. Căci multă este  
mila Ta, cu adevărat multă. Mai înaltă decât  
cerurile, mai adâncă decât genunea iadului,  
mai largă decât întreg pământul dimpreună cu  
marea este bunătatea Ta, dacă nici măcar  
moartea mea nu o dorește, ci așteaptă înțoar-  
cerea și se bucură de pocăința păcătoșilor.  
Mare este mila Ta, Doamne, de vreme ce  
îndelung mă rabzi pe mine, care de-o mulțime  
de ori am făgăduit să mă căiesc și iarăși întru  
aceleași păcate, sau poate că în altele și mai  
cumplice am căzut. Căci în repetate rânduri  
am făgăduit eu pocăința și-am întărit făgă-  
duințele acelea cu legăminte, însă am mințit,  
pătimașul de mine. Mă căiesc și, înfiorân-  
du-mă, mă întreb: cum de este cu puțință,  
Doamne, să nu mă trăznești? Și după o vreme  
iarăși fac întocmai. Iar Tu încă Te mai milos-  
tivești de mine, fără a mă nimici dimpreună  
cu toate fărădelegile mele.

\*\*\* 50 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
Slavă îndelung-răbdării Tale, slavă  
milostivirii Tale, slavă bunăvoinței Tale, slavă  
mulțimii îndurărilor Tale, slavă noianului  
necuprins al bunătății Tale, slavă Feței Tale  
celei preamilostive. Înaintea Căreia stând eu  
acum, Doamne al meu, Îți aduc Ție voia și cu-  
getul meu, cu nădejdea, pe care mi-am pus-o  
întru ajutorarea Ta, ca de acum, din ziua  
aceasta, din ceasul acesta, din clipa aceasta,  
pe cât îmi va fi cu puțință, să-mi îndrept viața  
mea cea rea și afurisită, iar pentru păcatele  
cele din trecut să mă îndurerez și să mă tân-  
guiesc până la moarte, pe când de cele care  
vin să mă feresc păzindu-mă cu ajutorul Tău.

Vezi, Doamne al meu, cât îmi urăsc faptele  
cele ticăloase și pe mine însumi pentru  
acestea, și viața mea cea preaspurcată o urăsc,  
și nu mai doresc a Te supăra cu acestea pe  
Tine; Preabunul meu Dumnezeu. Însă Tu,  
Doamne, dă-mi ajutorul Tău, căci fără aju-  
torarea Ta cea atotputernică și fără harul Tău  
nicicum nu mă pot desprinde de lucrările  
mele cele rele și de obiceiul cel păcătos și nici  
o faptă bună nu pot săvârși, întrucât fără Tine  
nu pot face nimic. Am voința de a mă căi, dacă

\*\*\*\*\* 51 \*\*\*

\*\*\*\*\*

Tu, Dumnezeuule, îmi vei ajuta, căci Tu mă poți curăța. Doamne, ajută-mi și mă voi mântui.

Cred, Doamne, bunăvoinței Tale, ajută necredinței mele. Cred că ești aproape de toți cei care Te cheamă într-un adevăr. Cu adevărat, cu adevărat, cu adevărat doresc cu toată inima într-o pocăință să mă întorc la Tine, Dumnezeule meu. Dumnezeuule, spre ajutorul meu ia aminte, Doamne, ca să-mi ajuți mie grăbește-Te!

După aceasta, ridicându-te de la pământ, întărește-te în nădejdea ta cea întru Domnul și cugetă la marea Sa bunătate și milostivire, citește Psalmul 102, ca să se mângâie sufletul tău: „Binecuvintează, suflete al meu, pe Domnul, și toate cele dinăuntru ale mele, numele cel sfânt al Lui”, și așa mai departe.

Iar dacă nu-ți va fi cu putință a cuprinde toate aceste cuvinte, atunci pune-le în mintea ta prin mijlocirea acestor rânduri scurte în următorul chip:

1. Îi mărturisesc Dumnezeului meu toate păcatele mele;

2. mă socotesc pe mine însumi nevrednic de milostivirea Sa, și vrednic de chinurile cele veșnice;

\*\*\* 52 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

3. însă nu deznădăjduiesc;

4. cer cu smerenie iertare de la El;

5. îmi pun în gând să îndrept viața mea;

6. cred cu tărie că vor fi iertate păcatele mele.

### Rugăciunea celui prigonit de oameni a Sfântului Ignatie Briancianinov

Îți mulțumesc Ție, Domnul și Dumnezeul meu, pentru toate cele ce se săvârșesc asupra mea! Îți mulțumesc Ție pentru toate suferințele și ispitele pe care Tu mi le-ai trimis spre curățarea și vindecarea sufletului și a trupului meu, care au fost pângărite și rănite de păcate! Miluiește și mântuiește acele unelte pe care le-ai folosit pentru lecuirea mea, pe acei oameni care mi-au adus jigniri. Binecuvântează-i pe ei în veacul de acum și în cel ce va să fie! Socotește-le lor drept virtute ceea ce au făcut pentru mine! Dă-le lor dintru vistieriile Tale cele veșnice răsplătă îmbelșugată. Ce Ți-am adus eu Ție? Oare vreo jertfă bineplăcută? Eu Ți-am adus doar păcate, doar călcări ale dumnezeieștilor Tale porunci. Iar-

\*\*\*\*\* 53 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
 tă-mă, Doamne, iartă-mă pe mine, cel vinovat  
 înaintea Ta și înaintea oamenilor! Iartă-mă pe  
 mine, cel fără de răspuns! Dăruiește-mi să mă  
 încredințez și într-un adevăr să cunosc că sunt  
 păcătos! Dăruiește-mi să mă lepăd de  
 îndreptățirile cele înșelătoare! Dăruiește-mi  
 pocăință! Dăruiește-mi blândețe și smerenie!  
 Dăruiește-mi dragoste către aproapele,  
 dragoste neprihănită, pentru toți deopotrivă,  
 atât către cei prin care Tu mă mângâi, cât și  
 către cei ce mă ocărăsc! Dăruiește-mi răbdare  
 într-un toate suferințele mele! Omoară-mă  
 pentru lume! Taie de la mine voia mea cea  
 păcătoasă și sădește în inima mea voia Ta cea  
 sfântă, ca numai pe aceasta să o împlinesc cu  
 faptele, cu cuvintele, cu gândurile și cu  
 simțurile mele. Ție Ți se cade slavă pentru  
 toate! Ție Unuia Ți se cuvine slava! Singura  
 mea avere este rușinarea feței și tăcerea  
 buzelor! Stând înaintea feței Judecății Tale  
 într-un săracăcioasă mea rugăciune, nu găsesc  
 într-un mine nici un lucru vrednic, ci din toate  
 părțile sunt cuprins de mulțimea nenumărată  
 a păcatelor mele, ca de un nor des și ca de o  
 păclă, având numai această singură mân-  
 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
 găiere în sufletul meu: nădejdea într-un mila și  
 bunătatea Ta nemărginită. Amin.

**Rugăciune**  
**pentru biruirea patimii iubirii de argint**  
**și a**  
**lăcomiei pântecelui**  
*a Sfântului Ignatie Briancianinov*

Doamne, Tu îi cercetezi și îi primești pe  
 cei păcătoși! Și îi înviezi pe cei morți! Și  
 poruncești apelor mării și vânturilor cerului!  
 Și cresc minunat grânele în mâinile Tale, adu-  
 cându-ne roadă însutită – pâinea se seamănă,  
 se secără, se coace și se frânge la aceeași  
 vreme, într-un singură clipă! Și flămânzești Tu,  
 pentru ca să ne izbăvești pe noi de foame! Și  
 însetezi Tu, ca să ne potolești nouă setea! Și  
 călătorești prin țara izgonirii noastre strâm-  
 torându-Te pe Tine Însuși, ca să ne întorci  
 nouă firea cerească cea plină de pace și  
 dulceață pe care noi am pierdut-o! Tu verși  
 sudorile Tale în Grădina Ghetsimani, pentru  
 ca noi să încetăm a vărsa sudoarea noastră  
 spre câștigarea pâinii și să ne învățăm a o  
 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
 vărsa întru rugăciunea pentru împărtaşirea  
 cu vrednicie cu Pâinea cea cerească. Spinii cei  
 blestemați pe care i-a crescut pământul pentru  
 noi, Tu i-ai primit pe capul Tău; Tu Ți-ai în-  
 cununat și Ți-ai rănit cu spinii capul Tău  
 preasfânt! Noi ne-am lipsit de pomul vieții  
 cel din Rai și de rodul său, care vestește  
 nemurirea celor ce gustă dintru el, iar Tu,  
 întinzându-Te pe lemnul Crucii, Te-ai făcut  
 nouă rod ce dăruiește viață veșnică celor ce  
 se împărtaşesc cu Tine. Și rodul vieții, și  
 pomul vieții s-au arătat pe pământ, pe tărâ-  
 mul izgonirii noastre. Rodul acesta și pomul  
 acesta le covârșește pe cele ale Raiului: acelea  
 vesteau nemurirea, însă acestea vestesc ne-  
 murirea și îndumnezeirea. Tu, prin suferințele  
 Tale, ai revărsat dulceață întru suferințele  
 noastre. Noi lepădăm plăcerile cele pămân-  
 tești și alegem sortii suferinței, numai ca să  
 ne facem părtași îndulcirii Tale! Ea este pre-  
 cum o pregustare a vieții veșnice, cu mult mai  
 dulce și mai de preț decât viața cea vremel-  
 nică! Tu ai adormit cu somnul morții, care nu  
 Te-a putut ține întru adormirea cea veșnică.  
 Pe Tine – Dumnezeu! Tu ai înviat și ne-ai  
 +++ 56 +\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
 dăruit nouă deșteptarea din somnul acesta,  
 din cumplitul somn al morții, dăruindu-ne  
 fericita și slăvita Înviere! Tu ai înălțat la Ceruri  
 firea noastră cea preînnoită și ai așezat-o de-a  
 dreapta Celui mai înainte de veci și dim-  
 preună-vecuitor cu Tine, a Tatălui Tău! Doam-  
 ne al nostru, dăruiește-ne nouă și pe pământ  
 și în Ceruri să slavoslovim, să binecuvântăm  
 și să laudăm bunătatea Ta! Dăruiește-ne a  
 vedea cu fața neacoperită înfricoșătoarea,  
 neajunsa și minunata Ta slavă, a o vedea  
 pururea, a ne închina Ție și a petrece fericit  
 întru ea. Amin.

**Rugăciune**  
**pentru biruirea patimii judecării**  
**aproapelui**  
*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, nu mă lăsa să-mi închipui  
 despre mine precum că aș fi cel mai bun dintre  
 oameni, ci să gândesc ca despre unul care este  
 mai rău decât toți și să nu osândesc pe nimeni,  
 ci doar pe mine însumi să mă judec cu as-  
 prime. Amin.

\*\*\*\*\* 57 +\*\*

\*\*\*\*\*

**Rugăciune**  
**pentru înfrânarea pântecelui**  
*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, caută cu milostivire spre robul Tău, (*numele*), care este amăgit de înșelăciunea pântecelui și a desfătării trupești. Dăruiește-i lui (*numele*) să cunoască dulceața înfrânării cu postul și roadele Duhului care izvorăsc dintru aceasta. Amin.

**Rugăciune**  
**pentru ceasul când îți vei vedea**  
**păcatul**  
*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, Tu, Cel Care ai pironit pe Cruce păcatele noastre, pironeste pe Crucea Ta și acest păcat al meu și mă miluiește după mare mila Ta. Amin. (*Și să te însemnezi cu semnul Sfintei Cruci*).



\*\*\* 58 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

**Rugăciune**  
**către Domnul Iisus Hristos**  
*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, Numele Tău e Dragostea: nu Te lepăda de mine, omul cel rătăcit întru înșelare! Numele Tău e Puterea: întărește-mă pe mine, cel istovit de neputință și căzut! Numele Tău e Lumina: luminează sufletul meu cel întunecat de patimile vieții lumești! Numele Tău e Pacea: împăciuește sufletul meu cel zbuciumat! Numele Tău este Mila: nu înceta să mă miluiești. Amin.

**Rugăciune**  
**pentru izbăvirea de vrăjmași**  
*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, Tu ești Judecătorul pământului, Tu nu iubești nedreptatea! Auzi nevrednica mea rugăciune și trimite puterea Ta și trimite ajutorul Tău acolo unde mă vor întâmpina vrăjmașii cei văzuți și cei nevăzuți și fă să se ridice stâlpi în locul acela unde îi va întâlni pe ei puterea Ta. Amin.

\*\*\*\*\* 59 \*\*\*

\*\*\*\*\*

### **Rugăciune pentru Spovedanie**

*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Ție, Doamne, Celui Ce ești Unul Bun și Care nu ții minte răul, Îți mărturisesc păcatele mele. La Tine cad strigând eu, nevrednicul: greșit-am, Doamne, greșit-am și nu sunt vrednic să caut spre înălțimea cerului din pricina mulțimii nedreptăților mele. Dar, Doamne al meu, dăruiește-mi lacrimi de umilenie, Cel Ce ești Unul Bun și Milostiv, ca prin acestea rugându-mă Ție, să mă curățesc mai înainte de sfârșitul meu de tot păcatul. Căci prin înfricoșătoare și groaznice locuri am a trece odată ce mă voi despărți de trup, și mulțime de demoni întunecați și lipsiți de omenie mă vor întâmpina atunci, și nimeni nu mă va însoți ca să-mi vină întru ajutor sau să mă izbăvească. Pentru aceea cad înaintea bunătății Tale, să nu mă dai celor ce mă batjocoresc, nici să se laude cu mine vrăjmașii mei, Bunule Doamne, nici să zică: în mâinile noastre ai venit și nouă ne-ai fost dat. Nu, Doamne, nu uita mărinimiile Tale și nu-mi răsplăti mie după fărădelegile mele, nici nu

\*\*\* 60 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

Îți întoarce fața Ta de la mine. Ci Tu, Doamne, muștră-mă, însă cu milă și îndurare, ca să nu se bucure de mine vrăjmașul meu. Ci stinge primejduirea lui pe care o îndreaptă asupra mea și toate lucrările lui le zădărnicește. Și dă-mi cale neîmpiedicăta către Tine, Bunule Doamne, pentru că și de am păcătuit, n-am alergat la alt tămăduitor și n-am întins mâinile mele către dumnezeu străin. Nu lepăda, dar, rugăciunea mea, ci auzi-mă întru bunătatea Ta și întărește inima mea întru frica Ta. Și să fie harul Tău asupra mea, Doamne, ca un foc arzând întru mine gândurile mele cele necurate. Căci Tu ești, Doamne, Lumină mai presus decât toată lumina, Bucurie mai presus decât toată bucuria, Odihnă mai presus decât toată odihna, Viața cea adevărată și mântuirea, care rămâi în vecii vecilor. Amin.

### **Rugăciune pentru primirea darului**

**Duhului Sfânt**

*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Răpește-mă, Stăpâne, întru prinsoarea dulce a Duhului Tău Sfânt și, *așa cum se întorc*

\*\*\*\*\* 61 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
*pâraiele în miazăzi, vor curge cuvintele mele  
întru slava Ta și spre mântuirea oamenilor Tăi!*  
(Psalmul 125, 4) Dăruiește-mi acel dulce și  
puternic îndemn lăuntric de a tălmăci cu les-  
nire pe hârtie plinătatea vedeniilor și a simți-  
rilor duhovnicești! Fie limba mea *pană a*  
*scriitorului ce degrabă și iscusit* – a Preasfântului  
Duh! (Psalmul 44, 2)

Doamne, vasul Tău sunt: umple-mă cu  
darurile Duhului Tău Sfânt; fără de Tine sunt  
gol de orice bunătate sau, și mai rău decât atât,  
plin de tot păcatul.

Doamne, corabia Ta sunt: umple-mă cu  
încărcătura faptelor bune.

Doamne, arca Ta sunt: umple-o nu cu  
înșelăciunea iubirii de argint și a plăcerilor, ci  
cu dragostea către Tine și către chipul Tău cel  
însuflețit, care e omul. Amin.

**Rugăciune pentru cei mânioși**  
*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, fă-l bun pe robul Tău acesta,  
(*numele*), cu puterea harului Tău! Amin.

Doamne, fă-mă bun pe mine robul Tău,  
cu puterea harului Tău! Amin.

\*\*\* 62 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

**Rugăciune**  
**pentru primirea darului blândeții**  
**și al smereniei întru slujirea aproapelui**  
*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

O, blândețe și smeritule cu inima Făcător,  
Dătător de viață, Răscumpărător, Hrănitor și  
Păzitor al nostru, Doamne Iisuse! Învață-ne  
pe noi dragostea, blândețea și smerenia prin  
Duhul Tău Cel Sfânt și ne întărește pe noi  
întru aceste virtuți bineplăcute Ție. Însă să nu  
se trufească inima noastră din pricina  
darurilor Tale bogate și să nu ne închipuim  
că noi hrănim, îndestulăm sau ținem pe  
cineva: Tu – Hrănitorul cel de obște al tuturor  
– îi hrănești, îi îndestulezi și îi păzești pe ei.  
Toți își dobândesc bunăstarea și se odihnesc  
sub aripile bunătății Tale, ale mărinimiei Tale  
și-ale iubirii Tale de oameni – și nu sub ale  
noastre, căci noi înșine avem nevoie să ne  
ascundem în umbra aripilor Tale în fiecare clipă  
a vieții noastre. Ochii noștri sunt îndreptați  
către Tine, Dumnezeuul nostru, precum sunt  
ochii slugilor spre mâinile stăpânului, sau  
ochii slujnicei spre mâna stăpânei sale, până  
\*\*\*\*\* 63 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
când ne vei umple de darurile mărinimiei  
Tale. Amin.

**Rugăciune**  
**pentru a dobândi dragoste față de aproapele**  
**și îndrăzneală înaintea lui Dumnezeu**  
*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, cu putință Ți este Ție să faci un lucru ori altul pentru robul Tău (*numele*). Fă pentru el aceasta, căci numele Tău este Bunul și Iubitorul de oameni și Atotputernicul. Dacă noi, *răi fiind*, știm să le dăm *daruri bune* nu doar copiilor noștri, ci și străinilor, *cu cât mai mult* Tu îi vei da bunătăți felurite celui care cere de la Tine (Matei 7, 11).

Bunule Iubitorule de oameni! Cel Ce cu un singur cuvânt ai făcut făptura și din ea ai plăsmuit omul, cercetează-l dar cu nespusa Ta iubire de oameni pe robul Tău cel căzut, ca să nu piară până în sfârșit lucrul mâinilor Tale.

Dă-mi mie, Doamne, pururi să iubesc pe tot aproapele meu ca pe mine însumi și pentru nimic să nu mă mâni pe dânsul, ca să nu slujesc diavolului. Amin.

\*\*\* 64 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

**Rugăciune**  
**pentru cei mândri și îndărătnici**  
*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, învață-l blândețea și smerenia pe robul Tău, (*numele*), cel căzut întru mândria diavolească și depărtează de la inima lui întunericul și povara trufiei satanice! Amin.

Doamne, învață-mă blândețea și smerenia pe mine, robul Tău cel căzut întru mândria diavolească și depărtează de la inima mea întunericul și povara trufiei satanice! Amin.

**Rugăciune**  
**pentru cei iubitori de argint și zgârșiți**  
*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Comoara noastră cea nestricăcioasă și bogăția cea nesecată! Dăruiește-i robului Tău acestuia, (*numele*), ce care l-ai făcut după chipul și asemănarea Ta, să cunoască înșelăciunea bogăției și faptul că toate cele pământești sunt deșertăciune, umbră și vis. Ca iarba sunt zilele oricărui om, sau ca vâltoarea, și

\*\*\*\*\* 65 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
numai Tu Unul ești bogăția, pacea și bucuria noastră! Amin.

**Povățuire:** Pentru nimic să nu te mânie, ci să le biruiști pe toate cu dragostea: toate supărările și capriciile, toate neplăcerile din familie. Să nu știi nimic altceva decât dragostea. Să zici: eu sunt de vină, eu am greșit. Să îți mînte că întocmai precum ești tu neputincios, așa este și aproapele, iar neputința lui prin a ta neputință se nimicește; și n-ai de ce-i învinui pe cei neputincioși și păcătoși, dacă ei își mărturisesc neputința. Pe diavolul, cel care e puternic întru răutate, trebuie să-l învinuiești.

**Rugăciune pentru cei invidioși**  
*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, luminează mintea și inima robului Tău acestuia spre cunoașterea marilor, nenumăratelor și necercetatei Tale daruri, pe care le-a primit dintru binefacerile Tale cele fără de număr. Căci întru orbirea patimii sale el a uitat de Tine și de darurile Tale cele îmbelșugate și s-a socotit pe sineși a fi sărac, deși  
\*\*\* 66 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
este bogat întru bunătățile Tale. Și de aceea caută cu înșelare spre bunurile robilor Tăi, cu care, o, preanegrăită Bunătate, îi dăruiești pe toți, dându-i fiecăruia după puterile sale și după socotința voii Tale. Înlătură, Preabunule Stăpâne, vâlul diavolului de pe ochii inimii robului Tău și dăruiește-i lui inimă înfrântă și lacrimi de pocăință și de mulțumire, ca să nu se bucure de el vrăjmașul, cel ce a prins de vie voia lui întru a sa, și să nu-l smulgă din mâinile Tale. Amin.

**Rugăciune de pocăință**  
*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, dă-mi să-mi văd păcatele mele, ca să nu-i disprețuiesc pe cei păcătoși asemenea mie și să nu port față de ei gând rău în inima mea, pentru păcatele lor. Ci să mă disprețuiesc pe mine însumi după vrednicie, ca pe cel dintâi dintre păcătoși, purtând mereu față de mine însumi – față de omul cel trupesc din mine – o neîmpăcată dușmănie. Amin.

\*\*\*\*\* 67 \*\*\*

\*\*\*\*\*

**Rugăciune către Mântuitorul**  
*a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, Tu ai venit să ne mântuiești prin credința cea întru Tine și cred Ție că ești Mântuitorul meu – mântuiește-mă! Tu ai venit să înnoiești firea mea cea stricată prin păcat – preînnoiește-mă pe mine cel ce m-am făcut pe mine însumi stricăcios prin patimi și poște păcătoase, înnoiește-mă sufletește și trupește, ca să fiu curat la inimă și voinic la trup spre slava Numelui Tău. Tu ai venit să ne izbăvești de robia vrăjmașului – izbăvește-mă, dar, de robia vrăjmașului celui preamânios, necurat, spurcat și scârbos, care mă luptă întru mădularele mele și mă apleacă spre pământ, cu sila târându-mă către păcat. Tu ai venit să ne luminezi – luminează inima mea întunecată de patimi. Tu ai venit să le aduni pe cele risipite – adună gândurile mele, pe care mi le-a risipit vrăjmașul. Tu ai venit să ne întărești întru neputința noastră și Apostolul Tău a zis: „foarte bucuros mă voi lăuda mai degrabă întru slăbiciunile mele, pentru ca să locuiesc întru mine puterea lui Hristos” (2 Corinteni 12,

\*\*\* 68 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

9). Eu sunt cel neputincios până în sfârșit și nu-mi este cu putință a face nimic bun fără Tine. Nu pot fără Tine nici să gândesc, nici să simt binele, nici să doresc binele, nici să-l grăiesc și nici să-l plinesc. Sunt cu desăvârșire neputincios de a face orice lucru bun fără Tine – dă-mi, dar, harul, dă-mi lumina și puterea de a gândi și a simți binele, și de a-l săvârși cu lesnire, precum și de a grăi și a face ceea ce-Ți este bineplăcut Ție. Așa, toată viața mea Ți-o dau Ție, lui Hristos Dumnezeu, Mântuitorului meu, Preînnoitorului meu. Curățește-mă, sfintește-mă și mă mântuiește. Ajută-mă, căci fără de Tine apropiată și grabnică este pieirea mea în fiecă clipă. Amin.

**Rugăciune pentru dobândirea duhului**  
**blândeții și al smereniei**  
*a Starețului Evrastie din Pustia Glinskului*

Doamne, dă-mi duhul blândeții, ca să fiu blând cu aproapele meu și înfrânat de la mânie. Dăruiește-mi duhul smeritei înțelepciuni, ca să nu gândesc despre mine însumi lucruri înalte și să nu mă mândresc. Amin.

\*\*\*\*\* 69 \*\*\*

\*\*\*\*\*

**Rugăciune pentru izbăvirea  
de osteneala cea necurată<sup>6</sup>**

*a Starețul Alexie din Pustia Smolenskului*

Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, Preasfânta mea Născătoare de Dumnezeu și tu, Sfinte Mucenice Trifon, trimiteți-mi osteneala cea bună și cinstită spre slava lui Dumnezeu și spre folosul celor ce sunt aproapele meu. Amin.

**Rugăciunea omului care caută pace  
în Dumnezeu**

*a Starețul Alexie din Pustia Smolenskului*

Doamne, Dumnezeul nostru! Iartă-ne nouă toate păcatele noastre cele cu voie și fără de voie săvârșite! Facă-se întru toate voia Ta cea sfântă cu noi, păcătoșii. Iar pe noi ne învrednicește ca întru pacea sufletului să ne supunem neclintit și întru toate preabunei și

---

<sup>6</sup> Osteneală necurată ar putea fi numit orice lucru pe care omul îl săvârșește fără ajutorul lui Dumnezeu, după cuvântul Mântuitorului: „Fără de mine nu puteți face nimic” (Ioan 15, 5).

\*\*\* 70 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

preaînțeleptei voii Tale, împlinind-o pe aceasta. Și prin judecățile cele numai de Tine știute, mântuiește-ne pe noi, nevrednicii robii Tăi. De același lucru învrednicește-i și pe cei de aproape ai noștri, și pe toți oamenii Tăi, ca Unul Care le cunoști pe toate cele ce sunt cu adevărat spre binele nostru, Tu, Cel Atotmiostiv și Binecuvântat în veci. Amin.

**Rugăciunea duhovnicului înainte de  
Spovedanie**

*a Starețul Alexie din Pustia Smolenskului*

Doamne, Dumnezeul meu! Iartă-mi mie și fiilor mei duhovnicești toate păcatele cele cu voie și fără de voie. Învrednicește-mă pe mine cu sfințenie, întru pacea sufletului, întru sănătate sufletească și trupească să săvârșesc aceasta Spovedanie mântuitoare pe care am a o primi. Dă-mi cuvânt dintru priceperea și cugetarea cea duhovnicească. Dă-le și fiilor mei duhovnicești același lucru. Dăruiește-le lor duhul de pocăință al inimii și mărturisirea cea desăvârșită. Păzește-ne pe noi întru credința și cucernicia cea adevărată. Dă-ne

\*\*\*\*\* 71 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
nouă sfânta pace a sufletului și veșnica mântuire. Căci Tu ești Luminătorul și Mântuitorul nostru, și Ție slavă Îți aducem în vecii vecilor. Amin.

**Rugăciune**  
**pentru împlinirea sufletească**  
*(o veche rugăciune descoperită și*  
*îngrijită de Arhiepiscopul Ioan Șahovski)*

Doamne, Dumnezeuul meu, învrednicește-mă să fiu unealta păcii Tale,

Pentru ca să aduc dragoste acolo unde este ură,

Pentru ca să iert acolo unde se face supărare,

Pentru ca să fac unire acolo unde se iscă ceartă,

Pentru ca să spun adevărul unde domnește înșelarea,

Pentru ca să înalț credința acolo unde apasă îndoiala,

Pentru ca să trezesc nădejdea întru cei munciți de deznădăjduire,

Pentru ca să aduc lumină întru întuneric,  
\*\*\* 72 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
Pentru ca să pricinuiesc bucurie acolo unde sălășluiește amărăciunea.

Doamne, Dumnezeuul meu, învrednicește-mă nu să fiu mângâiat, ci să aduc mângâiere,

Nu să fiu înțeles, ci să-i înțeleg eu pe alții,

Nu să fiu iubit, ci să-i iubesc eu pe alții,

Căci cel ce dă, acela primește,

Cel ce se uită pe sine, acela se găsește,

Cel care iartă, acela va fi iertat,

Cel care moare, acela se trezește la viața veșnică. Amin.

**Rugăciune**  
**pentru năvălirea gândurilor**  
*a Preacuviosului Stareț Iosif de la Optina*

Doamne, Iisuse Hristoase, depărtează de la mine toate gândurile cele necuviincioase și nepotrivite! Miluiește-mă, Doamne, căci neputincios sunt... Dumnezeuul meu ești Tu. Ține mintea mea, ca să n-o biruiască gândurile cele necurate, ci întru Tine, Făcătorul meu, să se îndulcească ea, căci mare este Numele Tău pentru cei ce Te iubesc pe Tine. Amin.

\*\*\*\*\* 73 \*\*\*

+++++

**Rugăciune  
pentru lupta cu trupul**  
*a Preacuviosului Stareț Macarie de la Optina*

O, Maică a Domnului și Făcătorului meu, tu ești rădăcina fecioriei și floarea cea fără de ofilire a curăției. O, Preasfântă Născătoare de Dumnezeu! Tu îmi ajută mie, celui ce sunt neputincios prin patimile și bolile mele cele trupești, căci nu am decât a ta mijlocire și dimpreună cu tine pe cea a Fiului tău și Dumnezeului meu. Amin.

**Rugăciune  
pentru orânduirea vieții**  
*a Mitropolitului Antonie de Suroj*

Dumnezeule, Tu pe toate le știi și dragostea Ta este desăvârșită; ia, așadar, viața aceasta în mâinile Tale și fă cu ea ceea ce eu năzuiesc a face, însă nu pot. Amin.



+++ 74 ++++++

+++++

**Rugăciune  
pentru dobândirea darului  
înțelepciunii**  
*a Mitropolitului Manuil Lemeșevski*

Doamne, primește smerita mea rugăciune și pentru mijlocirea acelor oamenilor care au fost înțelepțiți de către Tine – a regelui Solomon și a dreptului Iisus Sirah – cercetează-mă și pe mine cu darul priceperii. Înzestrează-mă măcar cu o fărmă de înțelepciune, care e atât de trebuincioasă întru toate lucrările cele duhovnicești, cât și întru cele ale vieții de zi cu zi. Am cunoscut că voia Ta nu este să-Ți aduc rugăciunea cea cu multe cuvinte, ci slujirea cea plină de osârdie și necăutătoare de răsplată. Cunoscătorule de inimi, Iisuse, Tu vezi sărăcia sufletului meu, de aceea milostivește-Te și nu lepăda rugăciunea mea către Tine, ci mă cercetează cu bunătatea Ta, pentru ca să le săvârșesc pe toate cu izbândă spre slava Numelui Tău. Amin.

+++++ 75 +++

\*\*\*\*\*

**Rugăciune  
pentru împăciuirea sufletului  
înfuriat**

*a Sfântului Ierarh Tihon din Zadonsk*

Miluieste-mă, Doamne, Fiul lui Dumnezeu:  
sufletul meu rău se înfurie. Doamne, ajută-mi.  
Dă-mi să mă satur și eu, precum câinele, din  
fărâmiturile ce cad de pe masa robilor Tăi. Amin.

**Rugăciune pentru liniștirea  
sufletului înfuriat**

*a Sfântului Ierarh Tihon din Zadonsk*

Miluieste-mă, Doamne, Fiul lui Dumnezeu  
și Fiul lui David cu trupul, precum ai miluit-o  
pe femeia canaaneancă: sufletul meu rău se  
înfurie din mânie, din înverșunare, din pofta  
cea rea și din alte patimi păgubitoare. Doamne,  
ajută-mi! Strig către Tine, nu către Cel Ce umblă  
pe pământ, ci către Cel Ce stă de-a dreapta  
Tatălui în Ceruri. Da, Doamne! Dă-mi inimă  
să Te pot urma cu credință și dragoste întru  
smerenia, bunătatea, blândețea și îndelun-  
gă-răbdarea Ta, pentru ca și întru Împărăția Ta

\*\*\* 76 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

cea veșnică să mă învrednicesc a mă împărtăși  
dintru masa robilor Tăi, pe care Tu i-ai ales.  
Amin.

**Rugăciune către Mântuitorul  
a Sfântului Dimitrie al Rostovului**

Mântuiește-mă, Mântuitorul meu, după  
bunătatea Ta, și nu după faptele mele! Tu  
voiești a mă mântui, Tu știi în ce chip să mă  
mântuiești. Mântuiește-mă, dar, după cum  
voiești, după a Ta putere, după cum știi cu  
judecățile pe care numai Tu le cunoști  
mântuiește-mă! Întru Tine, Dumnezeuul meu,  
îmi pun nădejdea și voi Tale Sfinte mă  
încredințez – fă cu mine după cum voiești!  
De voiești să mă aduci întru lumină, fii  
binecuvântat! De voiești să mă ții întru  
întuneric, fii iarăși binecuvântat! De-mi vei  
deschide ușile milostivirii Tale, preabine va  
fi atunci și nespus de frumos. De vei închide  
înaintea mea ușile milostivirii Tale,  
binecuvântat vei fi Tu, Cel ce m-ai ferecat întru  
dreptate. De nu mă vei nimici pe mine  
dimpreună cu fărădelegile mele, slavă

\*\*\*\*\* 77 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
milostivirii Tale celei nemărginite! De mă vei  
prăpădi dimpreună cu fărădelegile mele,  
slavă judecății Tale celei drepte! Precum  
voiești, tocmește pentru mine lucrul!

**Rugăciune pentru încredințarea în voia  
Domnului**

*a Sfântului Dimitrie al Rostovului*

Doamne! Toată dorirea și suspinarea mea  
să fie întru Tine. Toată năzuința și râvna mea  
întru Tine Unul să fie, Mântuitorul meu! Toată  
voia și cugetarea mea întru Tine să se  
adâncească și toate oasele mele să zică:  
„Doamne, Doamne! Cine este asemenea Ție,  
cine se va asemui cu Tine întru putere, har și  
înțelepciune? Căci pe toate preaînțelepte,  
drepte și bine orânduite pentru noi le-ai făcut”.

**Rugăciune pentru petrecerea întru  
dragostea lui Dumnezeu**

*a Sfântului Dimitrie al Rostovului*

Fie ca nimic să nu mă desprindă, nimic  
să nu mă despartă de dragostea Ta cea  
\*\*\* 78 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
dumnezeiască, o, Dumnezeuul meu! Fie ca  
nimic să nu poată a o tăia de la mine: nici  
focul, nici sabia, nici foamea, nici prigoana, nici  
adâncul, nici înălțimea, nici cele de acum, nici  
cele ce vor fi, ci numai aceasta, dragostea Ta,  
să rămână pururea în sufletul meu. Fie ca  
nimic altceva să nu doresc în veacul acesta,  
Doamne, ci zi și noapte să Te caut pe Tine,  
Domnul meu. Și aflându-Te, să primesc  
comoara cea veșnică, să dobândesc bogăția  
cea fără de sfârșit și să mă învrednicesc de  
toate bunătățile.

**Îndemn pentru ticăloșia mea**

*Scris-am eu, sârmanul Dimitrie, Mitropolitul  
Rostovului și al Iaroslavului,  
spre folosul propriei mele ticăloșii.*

Eu știu că răsăritul meu merge spre apus,  
viața merge spre împuținare, tinerețea se  
apropie de bătrânețe. Eu trăiesc pentru a  
muri, iar unde mă voi sălăslui după moarte –  
nu știu. Înfloresc în tinerețe, mă usuc la  
bătrânețe, putrezesc după moarte. Dacă sunt  
\*\*\*\*\* 79 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
 muritor, de ce mai trăiesc așa ca și cum n-ar  
 trebui să mor niciodată? Iar dacă am să mor,  
 atunci de ce nu moare întru mine răutatea și  
 căderea în păcat? Dacă va trebui să mă prefac  
 în viermi și cenușă, în duhoare și împruțiciune,  
 atunci de ce nu mă întorc la cele bune? Dacă  
 voi fi cercetat cu de-amănuntul și voi auzi  
 răspunsul cel cumplit, atunci de ce nu-mi ud  
 cu lacrimi toate mădularele mele și nu tremur  
 cu tot trupul meu?

Așadar, mă voi duce către mormânt cu o  
 mare întristare și durere în inima mea și  
 ajungând, voi vedea cum e schimbată acolo  
 firea mea, cum trupul meu cel mâncat de  
 viermi duhnește din pricina putrezirii și cum  
 oasele mele s-au prefăcut în cenușă. Între-  
 ba-voi, dar, la mormântul meu și voi căuta cu  
 osârdie: unde e frumusețea chipului meu,  
 unde e seninul ochilor mei? Unde mi-e  
 măiestria cuvintelor plăcut întocmite? Unde  
 îmi sunt faptele preaslăvite? Unde-mi sunt  
 dimpreună vorbirile cu prietenii mei, care  
 erau pline de îndulcire și desfătare? Unde e  
 toată plăcerea și podoaba deșartă a lumii  
 acesteia? Dar iată că aud din mormântul meu

\*\*\* 80 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
 cum mi se răspunde: „Aici, aici, în sicriul  
 acesta; toată frumusețea ta făcutu-s-a praf,  
 cenușă, viermi și duhoare; privește, privește  
 la frumusețea ta, privește și ia aminte cu  
 sânguință; sărută-mă pe mine, sicriul tău;  
 îmbrățișează-mă cu dragoste, căci tu vei locui  
 întru mine până în ziua Judecății, așteptând  
 Judecata cea dreaptă”. Iar când mă voi scula  
 și mă voi arăta la Judecată înaintea nefă-  
 țărnicului meu Judecător și Dumnezeu, ce voi  
 spune atunci eu, nefericitul? La cine voi  
 alerga? Ce voi zice spre îndreptățirea mea?  
 O! Jale și iar jale! Vai și iarăși vai! Căci dacă  
 dreptul abia de se va mântui acolo, atunci eu,  
 mult-păcătosul, preaticălosul și împruțitul  
 precum un câine, cum mă voi arăta, neavând  
 haină de nuntă? Iată ce voi citi în cartea  
 mormântul meu, pătrunzându-i înțelesul. Și  
 voi uda atunci fața mea cu lacrimi și voi începe  
 a-L ruga cu toată stăruința pe Preamilostivul  
 Dumnezeu, Făcătorul meu: Dă-mi mie,  
 preapăcătosului, atoticălosului și mai  
 preaîmpruțitului decât un câine, iertarea  
 greșalelor mele. Învrednicește-mă pentru  
 negrăita Ta bunătate să primesc viața cea

\*\*\*\*\* 81 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
veșnică după săvârșirea mea, să înviez cu  
bucurie dimpreună cu trupul și sufletul meu,  
să fiu vrednic de șederea cea de-a dreapta Ta,  
în veci și necurmat să Te laud, pentru ru-  
găciunile nădejdi mele celei preaputernice,  
a Preasfintei noastre Stăpâne de Dumnezeu  
Născătoarea și Pururea Fecioara Maria, și ale  
tuturor Sfinților Tăi! Amin.

*O, omule! Fii cu luare-aminte,  
Și ceasul morții tu mereu îl ține-n minte:  
Iar dacă cineva de moarte nu-și va aminti,  
Pe-acela chinul nu-l va ocoli.*

**Spovedanie generală a păcatelor  
rostită înaintea preotului  
de către cel care se pocăiește  
alcătuită de Sfântului Dimitrie al Rostovului**

Mărturisesc Domnului Dumnezeuului  
Atotțiitorul, Celui slăvit și închinat întru  
Sfânta Treime, Tatălui și Fiului, și Sfântului  
Duh, Preabinecuvântatei Pururea Fecioare  
Maria și tuturor Sfinților, și ție, cinstite Părinte,  
toate păcatele mele pe care le-am făcut cu  
gândul, cu cuvântul, cu fapta și cu toate  
\*\*\* 82 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
simțurile mele, căci întru păcate am fost  
zămislit, întru păcate m-am născut, întru  
păcate am fost crescut și întru păcate am trăit  
după Botez și chiar și până în ceasul acela.

Mărturisesc de asemenea că foarte am  
păcătuit prin mândrie, slavă deșartă, înălțare  
de sine atât cu ochii, cât și cu îmbrăcămintea și  
cu toate faptele mele, prin invidie și ură, prin  
dorirea de cinstire și iubirea de argint, prin  
mânie, prin întristare, prin pângărirea  
lucrurilor sfinte, prin jurământ strâmb, prin  
preacurvie, prin hoție și tâlhărie, prin orice fel  
de desfrânare, prin necurății preaspurcate, prin  
beție, prin îmbuibare, prin grăirea deșartă, prin  
pofta trupească, prin sărutare și atingere  
necurată, prin mădularele mele cele născătoare  
de prunci, prin dorirea cu cugetul a uciderii,  
prin faptul că mereu primesc întru nevrednicie  
Trupul și Sângele Domnului, prin înduplecări  
înșelătoare și prin lingușire, prin neștiință și  
nepăsare, prin năzuința spre nedreptate, prin  
agonisirea cea necinstită, prin împlinirea fără  
luare-aminte a lucrărilor bisericesti, prin faptul  
că n-am dat îndeajuns milostenie, prin  
asprimea față de cerșetori, prin ticăloasa  
\*\*\*\*\* 83 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
primire și ospățare a săracilor, prin asuprirea  
celor din casă care mi-au fost încredințați, prin  
necercetarea bolnavilor și a celor ce se află în  
temnițe, după porunca Evangheliei, prin  
neîngroparea morților, prin neîmbrăcarea  
nevoiașilor, prin nepotolirea foamei celor care  
flămânzesc și-a setei celor care însetează.

Mărturisesc că nu am adus cuvenita  
cinstire, prăznuire și închinare zilelor de  
sărbătoare – nici Praznicelor Domnești și nici  
celor rânduite Sfinților care au bineplăcut Lui,  
și nu le-am petrecut întru trezvie și curăție.  
Mărturisesc că i-am făcut neplăcere mai-ma-  
relui meu și nu l-am ajutat; că nu i-am mângâiat  
pe cei care-au venit cu cerere la mine, ci chiar  
le-am făcut rău acestora. Greu am păcătuit și  
prin hulirea și clevetirea bătrânilor poporului  
și a cârmuitorilor, prin nepăzirea credincioșiei  
față de prietenii și binefăcătorii mei, prin  
neîmplinirea ascultării cuvenite, prin căutarea  
cea cu cuget necurat la împreunarea trupească,  
prin intrarea trufașă în biserica lui Dumnezeu,  
prin starea mea în picioare, șederea pe scaun,  
sau culcarea pe jos în biserică și urmările  
necuviincioase ce au purces dintru acestea, prin  
\*\*\* 84 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
grăirile deșarte înăuntrul ei, prin lucrarea  
fărădelegii în biserică, prin discuții spurcate  
purtate cu alții. Mărturisesc despre aceea că  
m-am apropiat de sfânta slujire și m-am atins  
de sfintele vase cu inima necurată și cu mâinile  
spurcate, că în biserica Domnului am săvârșit  
cu lene și nepăsare rugăciunile, psalmodierile  
și chemările Numelui lui Dumnezeu.

Greu am păcătuit prin gândul cel prearău,  
prin cugetarea și povățuirea cea strică, prin  
părerea cea înșelătoare, prin judecarea cea  
necumpătată, prin învoirea cea rea și prin sfă-  
tuirea cea nedreaptă, prin dorirea și îndulcirea  
cea spurcată, prin cuvintele cele deșarte, pri-  
sosite, necurate și supărătoare, prin min-  
ciună, prin înșelări, prin felurite jurăminte,  
prin clevetiri neîncetate, sporind certurile și  
dezbinările și luându-i în râs pe alții, prin  
rostirea glumelor deșarte, prin certuri, prin  
înșelăciuni, prin viclenii, prin bârfe, prin  
bucuria cea plină de deșertăciune și zădăr-  
nicie și prin tot răul.

Am păcătuit prin cârtire, prin hulire, prin  
stârnirea râsului, prin somnul îndelungat,  
prin vorbirea de rău, prin dojenire, prin vorbe  
\*\*\*\*\* 85 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
murdare, prin batjocură, prin fățarnicie, prin  
vegherea cea neplăcută lui Dumnezeu, prin  
pofta de desfrânare a trupului, prin gânduri  
de curvie, prin îndulciri necurate, prin în-  
voirea cu diavolul, prin călcarea poruncilor  
lui Dumnezeu, prin nepăsarea întru dragostea  
către Dumnezeu și către aproapele, prin  
văzul, auzul, gustul, mirosul și pipăitul cel  
desfrânat și întinat.

Pierit-am întru toate gândurile, cuvintele,  
dorințele și faptele mele. Pentru că de toate  
acestea și de toate celelalte fărădelegi prin care  
poate neputința omenească să greșească  
împotriva Dumnezeului și Făcătorului său cu  
gândul, cu cuvântul, cu fapta, cu îndulcirea  
sau cu dorința, întru toate acestea am păcătuit  
și, socotindu-mă vinovat înaintea Feței lui  
Dumnezeu mai mult decât toți oamenii, le  
mărturisesc atât pe acestea, cât și acele nenu-  
mărate păcate ale mele pe care le-am făcut cu  
voie sau fără de voie, cu știință sau din  
neștiință, eu însumi sau prin mijlocirea altora,  
sau prin ademenirea fratelui meu, și pe care  
eu, din pricina mulțimii lor nu le pot ști, nici  
nu mi le pot aminti. Iar ce mi-am amintit,  
\*\*\* 86 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
aceea am spus, pentru că de toate acestea,  
spuse și nespuse din pricina uitării mele și a  
mulțimii păcatelor, mă căiesc, mă tânguiesc  
și mă socotesc vinovat înaintea Domnului  
Dumnezeului meu. Pentru aceea, cu smerenie  
o rog pe Preasfânta și Preabinecuvântata  
Fecioară de Dumnezeu Născătoare și pe toate  
Puterile Cerești, și pe toți Sfinții care au  
bineplăcut lui Dumnezeu, și pe tine, cinstite  
Părinte, înaintea căroră am spovedit toate  
acestea, ca în ziua Judecății toți să îmi fie  
martori împotriva diavolului, care-i vrăjma-  
șul și răuvoitorul neamului omenesc, precum  
că pe toate acestea eu le-am spovedit, și ca să  
se roage pentru mine, păcătosul, Domnului  
Dumnezeului meu. Și te rog pe tine, Părinte  
cinstite, ca pe unul care ai această putere ce ți  
s-a dat de la Hristos Dumnezeu, să mă dezlegi  
de toate aceste păcate ale mele pe care le-am  
mărturisit, să mă curățești, să mă ierți și să  
îmi dai canon de pocăință pentru toate  
păcătuirile mele. Căci îmi pare rău cu adevărat  
că le-am săvârșit, și mă căiesc de bună voie,  
având dorința puternică și hotărârea de a mă  
păzi de ele cu ajutorul lui Dumnezeu, pe cât  
\*\*\*\*\* 87 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
e cu puțință. Iartă-mă, Părinte; dezlegă-mă și  
te roagă pentru mine, păcătosul. Amin.

*După aceasta se poate citi rugăciunea către  
Domnul Iisus Hristos, Care pentru noi a fost  
răstignit, pentru pomenirea mântuitoarelor Sale  
Patimi, pe care le-a purtat pentru păcatele noastre.  
Pe aceasta citind-o, omul dobândește multă  
umilenie și ca printr-un frâu este ținut de la  
căderea în păcate și este povățuit către îndreptare  
și propășirea vieții celei bineplăcute lui Dumnezeu.*

**Rugăciune pentru lepădarea de sine  
(cu pomenirea Patimilor  
Mântuitorului Hristos)  
a Sfântului Dimitrie al Rostovului**

Ție, Mântuitorului și Răscumpărătorului  
meu, Îți încredințez acum sufletul meu și toate  
simțurile și cuvintele mele, cugetele și gân-  
durile mele, și toate deprinderile trupului și  
ale sufletului meu, credința și viețuirea mea,  
ziua și ceasul sfârșitului meu, adormirea și  
odihnirea mea întru cele veșnice, dar și  
învierea sufletului și a trupului meu Îți încre-  
\*\*\* 88 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
dințez Ție și mă rog: Primește-le întru mâna  
ocrotirii Tale celei dumnezeiești. Cu palmele  
Tale cele răstignite binecuvântează-mă, prin  
rănile Tale păzește-mă și mă izbăvește de tot  
răul. Cu Sângele Tău curățește mulțimea  
fărădelegilor mele. Cu Crucea Ta, întocmai ca  
și cu o sulită, împunge inima mea afurisită,  
pentru ca în afară de Tine, Dătătorul meu de  
viață, nimic altceva să nu iubească, și pentru  
ca să caute spre Tine, Cel răstignit, dim-  
preună-pățimind cu Tine și umplându-se de  
umilenie. De păcat să se scârbească întocmai  
ca de-o vărsătură mârșavă. Să își taie voia sa  
și să și-o încredințeze Proniei Tale, dintru  
Acea dobândind nădejdea cea folositoare.  
Cu moartea Ta ucide patimile stricătoare de  
suflet ale trupului meu și dă-mi îndreptare  
viții mele celei rele și desfrânate, răpindu-mă  
din fața cumplitelor căderi în păcate care vor  
să vină, păzind neputința mea de ispitirea  
demonilor, de patimi și de vrăjmășia ome-  
nească, călăuzindu-mă pe calea cea fără de  
primejdii către Tine, limanul meu și tărâmul  
năzuințelor mele, și numărându-mă dim-  
preună cu oile Tale cele binecuvântate, pentru  
\*\*\*\*\* 89 \*\*\*

\*\*\*\*\*  
ca laolaltă cu ele să Te slăvesc în veci pe Tine,  
Ziditorul meu, dimpreună cu Tatăl și cu  
Sfântul Duh. Amin.

**Rugăciunea Stareților de la Optina  
pentru dobândirea darului  
rugăciunii lui Iisus**

Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui  
Dumnezeu, Numelui Tău I se închină Îngerii  
și oamenii, de Numele Tău se înfricoșează și  
tremură puterile iadului. Numele Tău este  
armă nemincinoasă spre alungarea vrăjma-  
șului, Numele Tău arde păcatele și patimile,  
Numele Tău ne dă putere spre săvârșirea  
nevoințelor, ne adună laolaltă mintea împră-  
țiată și, întru plinirea poruncilor Tale, ne  
îmbogățește cu virtuți; numele Tău face  
minuni și ne unește cu Tine, ne dăruiește pace  
și bucurie în Duhul Sfânt, iar în viața ce va să  
fie ne va aduce în dar Împărăția Cerurilor.  
Pentru aceea eu, nevrednicul robul Tău, mă  
rog Ție: depărtează de la noi neștiința cea  
duhovnicească, luminează-ne prin cunoaș-  
terea dumnezeiescului adevăr și ne învață ca  
\*\*\* 90 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
fără de rătăcire, întru smerenie, cu luare-  
aminte și cu simțământul părerii de rău ce iz-  
vorăște dintru pocăință, cu buzele, cu mintea  
și cu inima să săvârșesc neîncetat rugăciunea  
aceasta: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui  
Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul.  
Căci Tu ai zis, Doamne, cu preacurate buzele  
Tale: „Dacă veți cere ceva întru Numele Meu,  
vă voi face aceea”. Pentru rugăciunile Preacu-  
ratei Maicii Tale, ale Sfântului Ioasaf al Bel-  
gorodului, ale Sfântului Ierarh Nicolae al Mi-  
relor Lichiei, ale Sfântului Serafim din Sarov  
și ale tuturor sfinților Părinților noștri, întru  
Numele Tău cer rugăciunea preasfântului și  
atotputernicului Tău Nume. Auzi-mă pe  
mine Tu, Cel Ce ai făgăduit să-i auzi pe toți  
cei care Te cheamă întru adevăr. Căci al Tău  
este a milui și a mântui și a dărui celui ce se  
roagă, spre slava Ta, dimpreună cu a Tatălui  
și a Sfântului Duh.

Amin.



\*\*\*\*\* 91 \*\*\*

\*\*\*\*\*

## CUPRINS

|              |   |
|--------------|---|
| Prolog ..... | 5 |
|--------------|---|

### ÎNDRUMAR PENTRU SPOVEDANIE

|                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| SPOVEDANIA CU CERCETAREA DE SINE DUPĂ<br>PORUNCI ȘI PĂCATE .....                                                  | 14 |
| PĂCATELE ÎMPOTRIVA CELOR ZECE PORUNCI .....                                                                       | 14 |
| PĂCATE ÎMPOTRIVA CANOANELOR BISERICII .....                                                                       | 27 |
| PĂCATELE DE MOARTE .....                                                                                          | 28 |
| SPOVEDANIE CU CERCETAREA DE SINE PRIN<br>ÎNTREBĂRI .....                                                          | 32 |
| Prin multe suferințe ni se cuvine nouă a intra în Împărăția lui<br>Dumnezeu (îndemn al Starețului Gheorghe) ..... | 35 |

### RUGĂCIUNI DE POCĂINȚĂ ȘI MĂRTURISIRE

|                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Rugăciune pentru mărturisirea cea de zi cu zi a omului care<br>pășește pe calea mântuirii (a Sfântului Dimitrie al<br>Rostovului) ..... | 38 |
| Rugăciunea celui prigunit de oameni (a Sfântului Ignatie<br>Briancianinov) .....                                                        | 53 |
| Rugăciune pentru biruirea patimii iubirii de argint și a lăcomiei<br>pântecelui (a Sfântului Ignatie Briancianinov) .....               | 55 |
| Rugăciune pentru biruirea patimii judecării aproapelui (a<br>Sfântului Ioan din Kronstadt) .....                                        | 57 |
| Rugăciune pentru înfrânarea pântecelui (a Sfântului Ioan din<br>Kronstadt) .....                                                        | 58 |
| Rugăciune pentru ceasul când îți vei vedea păcatul (a<br>Sfântului Ioan din Kronstadt) .....                                            | 58 |

\*\*\* 92 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

|                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Rugăciune către Domnul Iisus Hristos (a Sfântului Ioan din<br>Kronstadt) .....                                                          | 59 |
| Rugăciune pentru izbăvirea de vrăjmași (a Sfântului Ioan<br>din Kronstadt) .....                                                        | 59 |
| Rugăciune pentru Spovedanie (a Sfântului Ioan din<br>Kronstadt) .....                                                                   | 60 |
| Rugăciune pentru primirea darului Duhului Sfânt (a<br>Sfântului Ioan din Kronstadt) .....                                               | 61 |
| Rugăciune pentru cei mâniași (a Sfântului Ioan din<br>Kronstadt) .....                                                                  | 62 |
| Rugăciune pentru primirea darului blândeții și al smereniei<br>întru slujirea aproapelui (a Sfântului Ioan din<br>Kronstadt) .....      | 63 |
| Rugăciune pentru a dobândi dragoste față de aproapele și<br>îndrăzneală înaintea lui Dumnezeu (a Sfântului Ioan<br>din Kronstadt) ..... | 64 |
| Rugăciune pentru cei mândri și îndărătnici (a Sfântului Ioan<br>din Kronstadt) .....                                                    | 65 |
| Rugăciune pentru cei iubitori de argint și zgârciți (a Sfântului<br>Ioan din Kronstadt) .....                                           | 65 |
| Rugăciune pentru cei invidioși (a Sfântului Ioan din<br>Kronstadt) .....                                                                | 66 |
| Rugăciune de pocăință (a Sfântului Ioan din Kronstadt) .....                                                                            | 67 |
| Rugăciune către Mântuitorul (a Sfântului Ioan din Kronstadt) ...                                                                        | 68 |
| Rugăciune pentru dobândirea duhului blândeții și al smereniei<br>(a Starețului Evrastie din Pustia Glinskului) .....                    | 69 |
| Rugăciune pentru izbăvirea de osteneala cea necurată (a<br>Starețul Alexie din Pustia Smolenskului) .....                               | 70 |
| Rugăciunea omului care caută pace în Dumnezeu (a Starețul<br>Alexie din Pustia Smolenskului) .....                                      | 70 |
| Rugăciunea duhovnicului înainte de Spovedanie (a Starețul<br>Alexie din Pustia Smolenskului) .....                                      | 71 |

\*\*\*\*\* 93 \*\*\*

\*\*\*\*\*

|                                                                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Rugăciune pentru împlinirea suflatească (rugăciune descoperită și îngrijită de Arhiepiscopul Ioan Șahovski) .....                               | 72 |
| Rugăciune pentru năvălirea gândurilor (a Preacuviosului Stareț Iosif de la Optina) .....                                                        | 73 |
| Rugăciune pentru lupta cu trupul (a Preacuviosului Stareț Macarie de la Optina) .....                                                           | 74 |
| Rugăciune pentru orânduirea vieții (a Mitropolitului Antonie de Suroj) .....                                                                    | 74 |
| Rugăciune pentru dobândirea darului înțelepciunii (a Mitropolitului Manuil Lemeșevski) .....                                                    | 75 |
| Rugăciune pentru împăciuirea sufletului înfuriat (a Sfântului Ierarh Tihon din Zadonsk) .....                                                   | 76 |
| Rugăciune pentru liniștirea sufletului înfuriat (a Sfântului Ierarh Tihon din Zadonsk) .....                                                    | 76 |
| Rugăciune către Mântuitorul (a Sfântului Dimitrie al Rostovului) .....                                                                          | 77 |
| Rugăciune pentru încredințarea în voia Domnului (a Sfântului Dimitrie al Rostovului) .....                                                      | 78 |
| Rugăciune pentru petrecerea întru dragostea lui Dumnezeu (a Sfântului Dimitrie al Rostovului) .....                                             | 78 |
| Îndemn pentru ticăloșia mea (al Sfântului Dimitrie al Rostovului) .....                                                                         | 79 |
| Spovedanie generală a păcatelor rostită înaintea preotului de către cel care se pocăiește (alcătuită de Sfântului Dimitrie al Rostovului) ..... | 82 |
| Rugăciune pentru lepădarea de sine (a Sfântului Dimitrie al Rostovului) .....                                                                   | 88 |
| Rugăciunea Stareților de la Optina pentru dobândirea darului rugăciunii lui Iisus .....                                                         | 90 |

\*\*\* 94 \*\*\*\*\*

